MANUEL

DES

EXERCICES PHYSIQUES

A L'USAGE DES ÉCOLES PRIMAIRES

Exercices et nouveaux Jeux ayant obtenu le second prix au Concours Bischoffsheim ouvert par le Ministère de l'Instruction publique, relatif à l'organisation des jeux scolaires

PAR

Désiré SÉHÉ
Sous-inspecteur de la gymnastique
dans les écoles communales de la Ville
de Paris,
Officier d'Académie.

G. STREHLY
Ancien élève de l'École normale supérieure
Professeur agrégé de l'Université
Membre de la Commission
de la gymnastique au Ministère

Illustrations d'Albert GUILLAUME



PARIS

LIBRAIRIE CH. DELAGRAVE

15, RUE SOUFFLOT, 15

Edgar Cyriax

MANUEL
DES EXERCICES PHYSIQUES

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR

(Désiré SÉHÉ)

Médaillés aux Expositions de Melun et de Barcelone

Admis au musée pédagogique de la Ville de Paris.

La gymnastique dans Seine-et-Oise.

Manuel de gymnastique d'assouplissement et de gymnastique pratique. (Dédié à M. Laisné, Inspecteur de gymnastique, Chevalier de la Légion d'honneur.)

Recueil spécial de chants appliqués à la gymnastique d'assouplissement.

La gymnastique en Belgique.

L'enseignement de la gymnastique en France.

Projet de création d'une école normale civile de gymnastique en France.

Coulommiers. — Typ. Paul BRODARD.

MANUEL
DES
EXERCICES PHYSIQUES

A L'USAGE DES ÉCOLES PRIMAIRES

Exercices et nouveaux jeux ayant obtenu le second prix au Concours Bischoffsheim, ouvert par le Ministère de l'Instruction publique, relatif à l'organisation des jeux scolaires

PAR

Désiré SÉHÉ
Sous-inspecteur de gymnastique
dans les écoles communales de la Ville de Paris
Officier d'Académie

G. STREHLY
Ancien élève de l'École Normale Supérieure
Professeur agrégé de l'Université
Membre de la Commission
de gymnastique au Ministère

Illustrations d'Albert GUILLAUME

DEUXIÈME ÉDITION



PARIS
LIBRAIRIE CH. DELAGRAVE
15, RUE SOUFFLOT, 15

1891

A Monsieur GAILLARD

Inspecteur de l'Enseignement primaire,
Chevalier de la Légion d'honneur, Officier de l'Instruction publique.

MANUEL

DES

EXERCICES PHYSIQUES

A L'USAGE DES ÉCOLES PRIMAIRES

INTRODUCTION

Tout a été dit dans ces derniers temps sur la question de l'éducation physique et il ne reste plus que quelques épis à glaner dans ce champ que d'excellents écrivains ont si largement moissonné.

Si la gymnastique n'a pas encore conquis dans les programmes scolaires la place qui lui revient, du moins son importance est un fait reconnu. On discute sur la meilleure forme à donner à cet enseignement, mais on est d'accord sur le fond.

Les ouvrages de Philippe Daryl sur la renaissance physique et sur la vie de collège dans les divers pays de l'Europe ont eu le mérite d'éveiller l'opinion publique sur les dangers du surmenage intellectuel. On s'est enfin avisé qu'il ne suffisait pas d'écraser de jeunes esprits sous le poids d'une érudition encyclopédique et qu'il fallait aussi soigner un peu ce pauvre corps, cette guenille comme disent certains contempteurs de la matière :

> Guenille si l'on veut, ma guenille m'est chère.

Les auteurs de ce petit livre n'ont point prétendu dire autrement ni mieux que leurs devanciers. Ils se sont seulement proposé d'écrire une œuvre de vulgarisation et de faire entrer dans la pratique ce qui n'est encore, en maint endroit, qu'à l'état de théorie. Si leur but est atteint, ils auront mis entre les mains des élèves des écoles primaires et des maîtres qui les dirigent, un Manuel à la fois succinct et complet de tous les exercices physiques, jeux ou gymnastique, propres à amuser l'enfant et à développer son corps.

Malgré la diversité de leurs professions, ce travail est le fruit d'une collaboration intime des deux auteurs. Il symbolise l'union trop longtemps méconnue de l'éducation physique et de l'éducation intellectuelle. Si le courant actuel ne se ralentit pas (ce que rien ne fait prévoir), les pédagogues de l'avenir devront dans leurs méthodes tenir un compte aussi sérieux de la première que de la seconde et réaliser, dans la mesure du possible, le célèbre adage de Juvénal, « un esprit sain dans un corps sain ».

Nous devons quelques explications sur le plan de notre Manuel qui comprend à la fois les jeux, la gymnastique proprement dite, la boxe, la lutte, la natation, l'escrime.

Un mot d'abord sur les jeux. J'entends certaines personnes dire : « Est-il bien nécessaire d'apprendre à jouer aux écoliers? Le jeu ne doit-il pas être la manifestation libre et spontanée de la vie et du mouvement dans le premier âge? L'instinct qui porte l'enfant à se divertir n'est-il pas assez puissant par lui-même, sans qu'il y ait besoin de le développer et de le fortifier? Ne craignez-vous pas de le contrarier en voulant le régulariser? La récréation perdra de son attrait si on la réglemente comme le travail, si l'on en fait quelque chose de scientifique et d'artificiel, une leçon de plus à apprendre après tant d'autres. »

La réponse à cette objection est bien simple : il y a jeu et jeu. Nous n'ignorons pas que la nature a déposé chez tous les enfants un besoin inconscient qui les pousse à dépenser, sans cause et sans but apparents, leur activité naissante. De même qu'un jeune chat ou un petit chien joue avec un peloton de fil, une boule, un morceau de papier, un enfant de cinq ou six ans fait des pâtés de sable ou s'amuse d'un jouet pour occuper son esprit et son corps.

Mais chez l'animal, chez le sauvage même, la période du jeu est de courte durée : car, abandonné de bonne heure à ses seules forces, celui-ci est obligé d'appliquer toute son énergie à pourvoir à sa propre subsistance. Il n'en est pas de même dans l'état de civilisation. L'existence matérielle de l'adolescent est assurée dans la société jusqu'à un âge assez avancé. Le goût du jeu subsiste donc chez lui beaucoup plus longtemps. Seulement les amusements qui suffisaient aux désirs du premier âge deviennent par la suite monotones et rebutants. Le besoin de la nouveauté se fait sentir : à mesure que l'esprit et le corps progressent, il faut des distractions à la fois plus savantes et plus mouvementées. C'est alors que le jeu naturel est remplacé par le jeu artificiel : et ce dernier s'éloigne d'autant plus de la simplicité et de l'uniformité primitives, que le développement des facultés physiques et intellectuelles est plus avancé. Plus les exercices sont variés, plus leurs combinaisons sont compliquées, plus aussi ils mettent en mouvement les qualités naturelles de vigueur, de légèreté, d'énergie, de sang-froid, de décision, qui forment le propre de chaque individu. Et, chose digne de remarque, l'adolescent se passionne pour eux à proportion des efforts qu'ils lui coûtent.

Dès lors on comprend toute l'importance des sports athlétiques au point de vue de l'éducation. Non seule-

ment leur pratique développe le corps, mais encore le caractère de l'enfant en reçoit une impression salutaire et fortifiante.

C'est un spectacle curieux pour un observateur attentif que de suivre une partie de paume. On y voit toutes les aptitudes personnelles des joueurs s'y manifester, par la manière même dont ils prennent part aux péripéties du jeu. Les traits saillants de chaque caractère s'y dessinent, s'y révèlent, se laissent prendre sur le fait. Au bout de peu d'instants vous avez découvert chez l'un l'énergie dans la volonté, la promptitude dans la décision, un coup d'œil vif, rapide, qui tire parti de toutes les situations, une présence d'esprit qu'aucun embarras ne déconcerte. Cet autre, au contraire, vous est apparu plein d'incertitude, de lenteur, de mollesse, prompt à se décourager, incapable d'un effort soutenu, indifférent au succès de l'entreprise. Vous avez là en petit une image de la vie. La balle lancée par la raquette et que les joueurs essayent de saisir, c'est la fortune après laquelle courent les hommes. Les plus actifs et les plus résolus s'en rendent maîtres; elle passe au-dessus de la tête des timides et des hésitants.

On raconte que le sophiste grec Protagoras avait commencé par être portefaix. Un jour qu'il passait dans une rue étroite d'Athènes portant allégrement une charge énorme de bois, il fut arrêté par le philosophe Démocrite. Celui-ci, frappé de l'aisance avec laquelle notre homme cheminait sous un poids en apparence énorme, mais savamment équilibré, le pria de s'arrêter quelques instants et de défaire et de refaire devant lui son fardeau. Protagoras y consentit avec une urbanité qu'on ne trouverait guère que chez un portefaix attique. Quand il eut fini cette opération : « Mon ami, lui dit Démocrite, laisse là ton métier et viens étudier avec moi; un homme qui

apporte à un travail si grossier ces dispositions scientifiques me paraît né pour une condition plus noble. »

Sous le gars robuste et industrieux, il avait deviné le philosophe. L'événement lui donna raison. J'ignore si l'anecdote est authentique; elle met du moins en lumière cette vérité : c'est que les aptitudes physiques et les aptitudes morales tiennent ensemble par un lien très étroit.

Si vous voulez avoir des caractères fortement trempés, donnez au corps une éducation virile. L'âme se roidit en même temps que les muscles se durcissent. Le même effort qui nous rend maîtres d'une difficulté matérielle nous fait triompher d'un obstacle moral. En général, le courage marche de pair avec la santé et la vigueur. Ce valeureux comte de Fontaines qu'on voyait, suivant une phrase célèbre, « porté dans sa litière et montrant malgré ses infirmités qu'une âme guerrière est maîtresse du corps qu'elle anime », n'est qu'une admirable exception. Celui qui se sent chétif et incapable de résister à la violence, est nécessairement plus timide que celui qui a confiance dans sa force. Du moins, pour vaincre sa timidité, il faut au premier une excitation exceptionnelle, un effort de volonté qui ne peut toujours se soutenir. Comparez deux enfants dont l'un ait été élevé dans la mollesse et l'inertie, l'autre rompu de bonne heure à la fatigue et aux exercices violents. Vous vous rappelez la fable de La Fontaine, les deux chiens Laridon et César. Eh bien! la gent écolière a ses Laridons et ses Césars. Supposez une de ces petites bagarres, comme il s'en produit parfois entre enfants du même âge : tranchons le mot, une querelle, une affaire d'honneur. Au premier choc, Laridon qui « craint naturellement les coups » cherche un refuge auprès du maître : il obtient par une délation cette protection qu'il est incapable de s'assurer lui-même. César, au contraire, tient hardiment tête à un agresseur même d'ap-

parence plus robuste : si la victoire n'est pas pour lui, du moins il est vaincu sans déshonneur; nul ne rit de sa défaite, et il s'en console par l'espoir d'une prochaine revanche. Ce n'est pas lui que la crainte des châtiments fera mentir, ou qui voudra devoir son pardon à des pleurnicheries ou à de basses flagorneries. Ce qui se passe dans la vie de collège se passe plus tard dans la vie de régiment. L'un, bon gymnaste, fera en peu de semaines un bon soldat, estimé de ses instructeurs, respecté de ses camarades; l'autre, douillet, maladroit, succombant à la première fatigue, prendra plus souvent qu'à son tour le chemin de la salle de police ou de l'hôpital : et, par surcroît de disgrâce, il essuiera de la part de ses égaux toutes sortes de brimades et de persécutions.

C'est pour répondre à cette préoccupation de l'éducation du corps que nous publions aujourd'hui notre Manuel.

Le plan que nous avons suivi est conforme à la nature et aux besoins progressifs de l'enfant. Au premier âge conviennent surtout les jeux faciles, variés et peu fatigants : de même qu'il faut à un jeune estomac une alimentation légère et aisément assimilable. Puis, quand le corps est plus formé, plus capable d'efforts violents et soutenus, viennent les jeux athlétiques et la gymnastique. Voilà pourquoi l'ouvrage est divisé en deux parties : la première, comprenant le cours inférieur et le cours moyen, concerne surtout les classes primaires; les jeux [1] y tiennent la plus grande place, la gymnastique n'étant appliquée qu'à dose restreinte. La deuxième partie, ou cours supérieur, est destinée surtout aux adolescents : la gym-

1. Nous n'avons décrit avec détail que les jeux nouveaux inventés par M. Désiré Séhé, et ceux qu'on appelle les grands jeux de plein air. Les petits jeux enfantins connus de tout le monde sont seulement désignés par leur nom.

nastique, la boxe, la canne, l'escrime, la lutte, la natation, en forment les principaux éléments.

Un artiste dont le talent se recommande trop par lui-même pour que nous ayons à en faire l'éloge, a bien voulu nous prêter le précieux concours de son crayon pour illustrer notre Manuel. Nous comptons beaucoup sur ses vignettes pour rendre nos explications plus claires, plus sensibles et surtout plus attrayantes. Comme on l'a fort justement remarqué, « ce que l'on met sous les yeux frappe plus vivement l'esprit que ce qui entre par les oreilles ». Grâce à ces images d'un dessin fin et délicat, ce ne sont plus de sèches abstractions, mais des figures vivantes et agissantes que nous offrons aux regards. Puissent nos jeunes lecteurs prendre goût aux exercices divers dont nous leur proposons les modèles! Nous nous croirons amplement récompensés de notre labeur, si nous avons su contribuer à leur développement corporel en même temps qu'égayer leurs récréations scolaires.

PLAN COMPLET D'UNE ÉDUCATION DU CORPS

ROLE DU MAITRE

Les rapports du maître avec l'élève sont de deux sortes : les uns sont fondés sur l'autorité; les autres sur la persuasion. La crainte et l'affection sont les deux grands leviers de l'éducation. Celui qui n'emploierait que l'un des deux s'exposerait le plus souvent à de cruels mécomptes. L'habileté pédagogique d'un bon maître consiste dans leur application judicieuse, suivant les circonstances et suivant les tempéraments. Il nous paraît que l'autorité joue surtout un grand rôle dans l'éducation de l'esprit. C'est par elle que l'on triomphe de la répugnance instinctive de l'enfant à apprendre. Il n'en est pas de même dans l'éducation du corps : sauf les cas de maladie ou de difformité, l'enfant ne demande qu'à se fortifier et à se développer. Il y apporte une bonne volonté qu'il suffit de savoir exploiter : pourvu qu'on ne le rebute pas par une réglementation trop tyrannique, on obtiendra tout de lui, sans être obligé de recourir à la rigueur. Mais il faut lui tracer la voie, lui indiquer le chemin, lui donner l'exemple. C'est par là que le maître regagnera aisément l'affection de ses élèves, aliénée parfois par les sévérités de la discipline intellectuelle. Qu'il oublie un instant qu'à son âge on

s'intéresse plus aux travaux de l'esprit qu'à des amusements enfantins; qu'il veuille bien prendre part aux jeux des écoliers et s'y intéresser : ceux-ci lui pardonneront bien vite les réprimandes, les punitions même dont il aura été contraint d'user pendant la classe. Toute trace de rancune disparaîtra; car l'enfant est profondément reconnaissant aux grandes personnes qui condescendent à s'amuser avec lui et à partager ses distractions. Est-ce trop compter sur le dévouement de nos instituteurs que de leur demander de diriger et d'encourager les récréations scolaires? Nous ne le pensons pas : et c'est pourquoi nous leur soumettons le plan suivant, dont leur concours seul peut assurer la réalisation.

DIVISION DES COURS

COURS ÉLÉMENTAIRE (5 à 9 ans).

COURS MOYEN (9 à 13 ans).

COURS SUPÉRIEUR (13 ans et au-dessus).

ANNÉE SCOLAIRE

Premier trimestre.

Cours élémentaire. — Exercices préparatoires. — Récréations libres. — Promenades.

Cours moyen. — Assouplissements. — Récréations du 2e degré. — Marches.

Cours supérieur. — Exercices pratiques. — Récréations du 1er degré. — Marches.

Deuxième trimestre.

Cours élémentaire. — Assouplissements. — Récréations du 3e degré. — Promenades.

Cours moyen. — Exercices pratiques. — Récréations du 1er degré. — Marches.

Cours supérieur. — Exercices militaires préparatoires et exercices pratiques. — Récréations du degré supérieur. — Marches.

Troisième trimestre.

Cours élémentaire. — Exercices pratiques. — Récréations du 2e degré. — Promenades.

Cours moyen. — Exercices militaires préparatoires. — Exercices pratiques. — Marches.

Cours supérieur. — Gymnastique. — Exercices pratiques. — Récréations du degré supérieur. — Instruction militaire. — Marches.

Il est bien entendu que ce programme ne saurait être imposé d'une façon absolue. Les maîtres n'en appliqueront que les parties praticables dans leurs écoles, en raison du temps, de l'espace et des conditions matérielles de l'installation scolaire. Ainsi les écoles maternelles et les écoles mixtes, de même que les classes inférieures des écoles de plein exercice, suivront autant que possible les indications énoncées au *Cours élémentaire.* Le *Cours moyen* sera appliqué dans les écoles municipales et dans les classes supérieures des écoles communales. Enfin les exercices du *Cours supérieur* seront plus particulièrement réservés aux écoles normales.

Les professeurs des établissements où la gymnastique aux appareils fonctionne d'une façon régulière et satisfaisante, pourront modifier notre plan pour le mettre en harmonie avec leur méthode d'enseignement et les programmes qui leur sont imposés. Notre but n'est pas de bouleverser ce qui existe, mais de créer ce qui manque et de compléter ce qui est imparfait. Il ne faudrait pas juger par ce qui se passe à Paris et dans les grandes villes de l'état de l'éducation physique dans les centres de moindre importance. En beaucoup d'endroits tout est à faire et c'est là que notre programme pourra être exécuté de toutes pièces.

De la leçon.

Nous avons expliqué pourquoi il est nécessaire d'enseigner le jeu. Nous donnerons le nom de leçon à l'organisation et à l'exécution des jeux ou exercices. Afin de ne pas rendre sa présence indispensable, le maître devra désigner quelques élèves choisis parmi les plus intelligents et les plus actifs, et qui prendront successivement les titres suivants :

1° Chefs de jeu dans les récréations;

2° Jurés en cas de contestation, ou dans les concours;

3° Moniteurs aux exercices pratiques;

4° Instructeurs aux exercices militaires.

Il exercera ces élèves séparément, de manière à n'avoir plus à s'occuper de l'exécution générale, si ce n'est dans les commencements.

Il est inutile de donner à ces moniteurs un signe distinctif quelconque, pouvant leur suggérer une idée de supériorité sur leurs camarades.

Le costume n'est pas chose sans importance pour le bon fonctionnement des jeux. Il est à désirer que chaque enfant soit pourvu d'un maillot rayé, d'un pantalon de coutil, et surtout d'une paire de chaussures légères, chose indispensable à l'aisance des mouvements.

Le maître interdira pendant les récréations libres les jeux dangereux; il exigera que tous les élèves, sans distinction, prennent part aux jeux indiqués pour la récréation qu'il surveille.

Répartition des élèves.

Dès le début, le maître placera tous ses élèves par rang de taille, et formera des groupes de 11 élèves y compris le moniteur. Ces groupes seront numérotés et prendront les dénominations particulières suivantes :

1° Pour les jeux : *Groupes;*

2° Pour les exercices pratiques : *Sections;*

3° Pour les exercices militaires : *Escouades.*

Sous aucun prétexte, élèves ou moniteurs ne pourront changer de groupe.

Les élèves ainsi répartis, il sera procédé au relevé des mesures, du poids et de la taille de chacun; les notes seront inscrites sur un tableau qui sera affiché dans l'établissement, et dont voici le modèle.

TABLEAU COMPARATIF.

PREMIER GROUPE NOMS	Age.	Attitude 89.	Attitude 90.	Poitrine 89.	Poitrine 90.	En plus.	En moins.	Taille 89.	Taille 90.	En plus.	Poids 89.	Poids 90.	En plus.	En moins.	Observations.
Chef de jeu.															
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

TROISIÈME GROUPE NOMS	Age.	Attitude 89.	Attitude 90.	Poitrino 89.	Poitrine 90.	En plus.	En moins.	Taille 89.	Taille 90.	En plus.	Poids 89.	Poids 90.	En plus.	En moins.	Observations.
Chef de jeu.															
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

Le maître remettra à chaque moniteur une carte indiquant la les fonctions qu'il a à remplir et le nom des élèves de sa section.

ÉCOLE COMMUNALE DE X..... 1889-90.

DEUXIÈME GROUPE NOMS	Age.	Attitude 89.	Attitude 90.	Poitrine 89.	Poitrine 90.	En plus.	En moins.	Taille 89.	Taille 90.	En plus.	Poids 89.	Poids 90.	En plus.	En moins.	Observations.
Chef de jeu.															
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

QUATRIÈME GROUPE NOMS	Age.	Attitude 89.	Attitude 90.	Poitrine 89.	Poitrine 90.	En plus.	En moins.	Taille 89.	Taille 90.	En plus.	Poids 89.	Poids 90.	En plus.	En moins.	Observations.
Chef de jeu.															
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

progression à suivre pour les jeux comme pour les exercices, Ceci bien établi, les leçons préparatoires pourront commencer.

COURS ÉLÉMENTAIRE

Premier trimestre :	Exercices préparatoires.
	Récréations libres.
	Promenades.
Deuxième trimestre :	Exercices d'assouplissement.
	Récréations du 3e degré.
	Promenades.
Troisième trimestre :	Exercices pratiques.
	Récréations du 2e degré.
	Promenades.

PREMIER TRIMESTRE

Exercices préparatoires.

Le maître fera exécuter les exercices suivants :

LEVER LE BRAS DROIT OU LE BRAS GAUCHE.
SALUER.
FACE A DROITE OU A GAUCHE.
FACE EN ARRIÈRE ET REVENIR FACE EN AVANT.
ALIGNEMENT.
DISPERSEMENT ET RASSEMBLEMENT.
LEVER LE PIED GAUCHE OU LE PIED DROIT.
MARCHER ET S'ARRÊTER.
PAS GYMNASTIQUE.

Le maître changera les cadences au moyen du sifflet soit en accélérant, soit en modérant la vitesse. Ainsi il pourra diriger la marche et les exercices depuis le mouvement lent jusqu'au mouvement accéléré, sans éprouver aucune fatigue.

Dans les marches et exercices des bras il pourra faire chanter quelques chants récréatifs.

Dans les courses, il interdira de parler. Les courses devront être très courtes dans le début.

Le pas gymnastique est la partie essentielle des leçons, mais il faut éviter l'essoufflement et les refroidissements.

TOURNER LA TÊTE A DROITE ET A GAUCHE.

PLOYER LES BRAS ALTERNATIVEMENT ET SIMULTANÉMENT.

Le maître fera souvent compter à haute voix, en ayant soin de faire remarquer que le temps se compte lorsque le mouvement se termine et non pendant l'exécution. Cette règle est générale.

LEVER LES BRAS EN AVANT, EN HAUT ET DE CÔTÉ.

PENCHER LE CORPS EN AVANT, EN ARRIÈRE ET DE CÔTÉ.

La cadence des exercices du tronc et de la tête est très lente : elle varie de 15 à 30 mouvements, celle des bras et des jambes, de 60 à 110 mouvements à la minute;

PLOYER LES JAMBES.

Aucun exercice ne devra être répété plus de six à huit fois pour les bras et les jambes, et de quatre à six pour la tête et le corps.

Récréations libres.

Nous appelons récréation *libre* celle où l'enfant joue à un jeu de son choix, au lieu de prendre part à un jeu imposé. Récréation *libre* ne veut pas dire récréation *non surveillée :* c'est pourquoi le maître ne devra pas s'en désin-

téresser. Il encouragera ses moniteurs dont l'initiative peut entraîner les autres enfants. Il étudiera le meilleur moyen d'introduire dans la récréation *libre* la récréation *réglementée*, et de laisser dans la récréation *réglementée* une part de récréation *libre*. Nous indiquons ce point sans y appuyer : notre Manuel ne doit point entrer dans des détails trop minutieux, il faut laisser une certaine part au tact et à la compétence du maître. Nous avons connu des instituteurs âgés et ne jouant pas avec leurs élèves, qui obtenaient dans leurs écoles des récréations animées alors que d'autres plus jeunes, et prenant part personnellement aux jeux, ne réussissaient qu'à avoir des récréations monotones et languissantes.

Marches et promenades.

Deux fois par mois, les enfants seront conduits en promenade, soit vingt fois dans le courant de l'année scolaire.

Chaque sortie sera réglée selon la température et remise s'il y a lieu ; mais il serait indispensable qu'elle ne fût jamais supprimée.

En aucun cas, sauf pour la récréation intercalée au milieu de la promenade, le maître ne fera arrêter ses élèves en route. Les repos seront effectués par un ralentissement de la marche pendant lequel le maître pourra donner quelques explications instructives et de circonstance.

Au retour, il placera en tête la section dite des *chanteurs*, qui entraînera les camarades par des chants patriotiques adaptés à leur âge. (Voir le Recueil spécial de Désiré Séché.)

Octobre	2 kilomètres	aller et retour.
Novembre	3 kilomètres	aller et retour.
Décembre	4 kilomètres	aller et retour.

DEUXIÈME TRIMESTRE

Assouplissements.

Le maître fera exécuter les exercices ci-après en ayant soin d'indiquer préalablement que :

Les bras en avant représentent la ligne *horizontale.*

Les bras en haut représentent la ligne *verticale.*

Les bras de côté représentent la ligne *latérale.*

Commandements : Commencez! — Cessez!

Mouvements de tête.

(Mains sur les hanches.)

1. TOURNER LA TÊTE A DROITE ET A GAUCHE 4 temps.
2. PENCHER LA TÊTE A DROITE ET A GAUCHE 4 temps.
3. PENCHER LA TÊTE EN AVANT ET EN ARRIÈRE 4 temps.

Mouvements des bras sans flexion.

1. MOUVEMENT HORIZONTAL ET LATÉRAL DES BRAS 3 temps.
2. MOUVEMENT HORIZONTAL, VERTICAL ET LATÉRAL DES BRAS 4 temps.
3. ROTATION DES BRAS EN AVANT ET EN ARRIÈRE 2 temps.

Mouvements des bras avec flexion.

1. MOUVEMENT HORIZONTAL DES BRAS 4 temps.
2. MOUVEMENT VERTICAL DES BRAS 4 temps.
3. MOUVEMENT LATÉRAL DES BRAS 4 temps.

Ces exercices s'exécutent avec rotation de poignet et à la cadence de 110 à la minute.

Mouvements du corps.

(Mains sur les hanches.)

1. PENCHER LE CORPS EN AVANT ET EN ARRIÈRE — 4 temps.
2. PENCHER LE CORPS A DROITE ET A GAUCHE — 4 temps.
3. TOURNER LE CORPS A DROITE ET A GAUCHE — 4 temps.

Mouvements des jambes.

1. ÉQUILIBRE SUR LE PIED DROIT JAMBE GAUCHE EN AVANT.
2. ÉQUILIBRE SUR LE PIED GAUCHE JAMBE DROITE EN ARRIÈRE.
3. ÉQUILIBRE SUR LE PIED GAUCHE JAMBE DROITE DE CÔTÉ.
4. ÉQUILIBRE SUR LE PIED DROIT JAMBE GAUCHE EN ARRIÈRE.

Promenades.

Janvier	4 kilomètres	aller et retour.
Février	4 kilomètres	aller et retour.
Mars	5 kilomètres	aller et retour.

Récréations du 3e degré.

Jeu n° 1. — **La Roue.**

Les élèves sont divisés par groupes de huit. Les quatre plus petits sont assis, placés en croix, pied contre pied, les quatre plus grands debout, donnant la main aux premiers, et remplissant les quatre espaces laissés libres entre les plus petits.

A un signal les petits détachent le corps de terre en le roidissant. Les pieds seuls touchent le sol et sont réunis à ceux des camarades assis : les grands se mettent à tourner rapidement, soit à gauche soit à droite,

jusqu'à ce que les petits aient détaché leurs pieds les uns des autres.



La Roue.

A la fin du mouvement tous les enfants doivent être debout et arrêtés.

JEU N° 2. — **Chat et Souris.**

JEU N° 3. — **Les Fagots.**

Les joueurs sont placés sur deux rangs, en cercle, face à l'intérieur. Entre chaque groupe de deux, il y a un espace assez grand. Deux joueurs tirés au sort se placent l'un à l'intérieur du cercle, l'autre à l'extérieur. Celui qui est à l'intérieur est appelé *poursuivant*, l'autre est appelé *poursuivi*. Le *poursuivi* entre dans le cercle, et court, soit dans le cercle, soit en travers du cercle, soit en serpentant autour des groupes, tandis que le *poursuivant* essaye de le toucher. S'il est sur le point d'être atteint, il peut éviter d'être pris en se plaçant devant un groupe quelconque à l'*intérieur*; alors le joueur placé au troisième rang prend la place du *pour-*

suivi, sans interrompre le jeu. Lorsque le *poursuivi* ou son remplaçant a été atteint par le *poursuivant*, il devient *poursuivant* à son tour.

Jeu n° 4. — **Gargantua**.

Les élèves sont placés sur un ou plusieurs rangs et assis. Gargantua est assis également à cinq ou six mètres en avant et leur faisant face.



Gargantua.

Chaque élève porte le nom d'un mets, et à l'appel de son nom va se faire *manger*, c'est-à-dire quitte sa place.

Le côté intéressant du jeu consiste dans la nécessité pour chaque mets d'être *digéré*, c'est-à-dire de toucher n'importe comment Gargantua. Plus il y a d'enfants dans la partie, plus la difficulté devient grande. Aussi les derniers appelés sont-ils obligés de grimper sur les autres ou de se glisser sous eux pour atteindre le but. Celui qui ne réussirait pas à toucher Gargantua prend sa place d'office. Si au contraire tous les mets ont été digérés, Gargantua tâche d'en attraper un qui devra le remplacer.

Jeu n° 5. — **Le Loup et le Berger.**

Jeu n° 6. — **Cache-Cache.**

Jeu n° 7. — **Les Géants.**

Des raies tracées parallèlement figurent les obstacles que doivent franchir les *géants*. Ces obstacles sont de plus en plus éloignés à mesure qu'on avance, de manière à exiger un déploiement progressif d'élan et de vigueur.



Les Géants.

Tout *géant* qui marche sur l'une des raies est déchu de son titre et prend place à la queue de la colonne. Le vainqueur du jeu est celui qui a réussi à franchir successivement tous les obstacles pendant les trois ou quatre tours convenus. S'il y en a plusieurs, ils recommencent

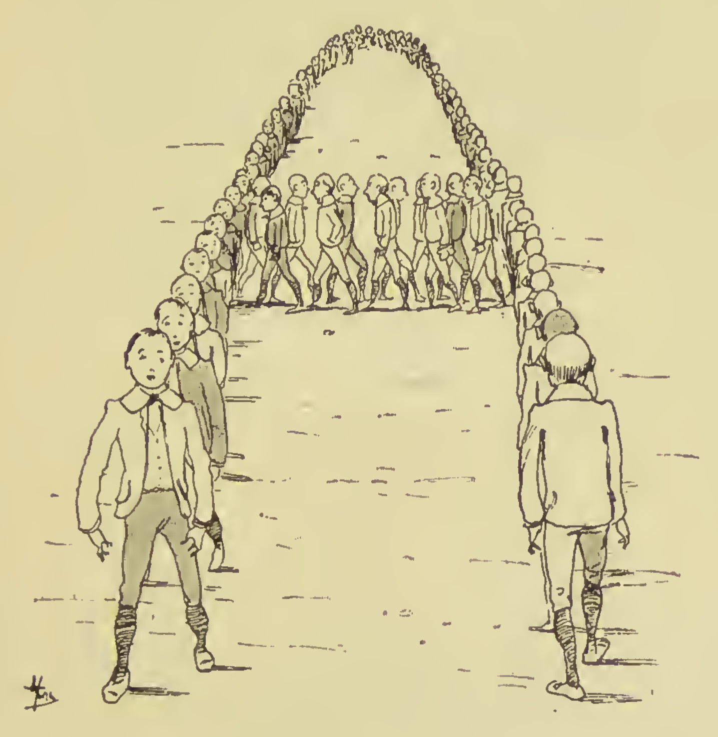
entre eux, en écartant au besoin les dernières raies, jusqu'à ce qu'un seul sorte victorieux de l'épreuve.

Jeu n° 8. — **Le Colin-Maillard.**

Jeu n° 9. — **Les Quatre Coins.**

Jeu n° 10. — **L'Alphabet.**

Les enfants sont rangés les uns derrière les autres en suivant le chef de jeu placé en tête. Les lettres pourront



L'Alphabet.

être tracées préalablement sur le sol, et les élèves prendront le pas accéléré ou le pas gymnastique.

Quand la lettre sera formée, le maître fera arrêter les élèves et demandera le nom du caractère figuré.

On fera exécuter ensuite le même exercice sans tracer de raie.



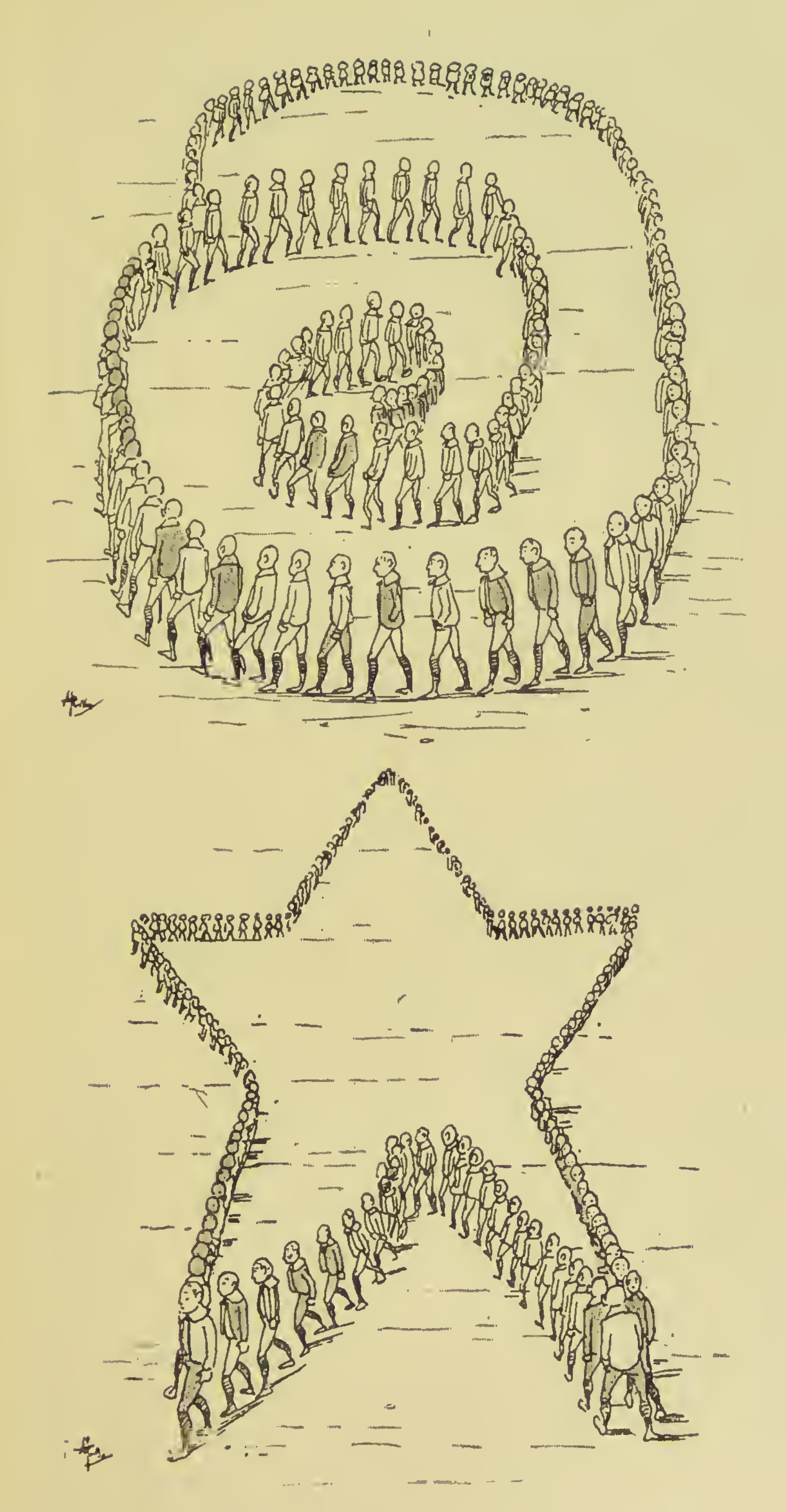
L'Alphabet.

JEU N° 11. — **Les Animaux.**

JEU N° 12. — **Le Renard et les Poules.**

JEU N° 13. — **Les Dessins.**

Ce jeu est une variante du n° 10. Le maître fera figurer des dessins sur le sol, d'après les principes expliqués plus haut. Non seulement il fera marcher et courir les élèves dans l'exécution de ces figures, mais lorsqu'il les aura fait arrêter, il leur commandera de s'asseoir, afin de bien déterminer les contours du dessin, et il les fera observer à certains élèves désignés par lui. Il aura soin de veiller à ce que les distances entre chaque enfant soient toujours exactement conservées.



Dessins.

JEU N° 14. — **L'Imitation.**

JEU N° 15. — **Les Chevaux.**

JEU N° 16. — **Le Boulet de Canon.**

Un élève est muni d'un ballon attaché à une corde : il poursuit ses camarades, et tâche d'en atteindre un qui devra prendre sa place.



Le Boulet de canon.

L'enfant qui lance le ballon doit y mettre le plus d'énergie possible; il peut le lancer de n'importe quelle manière, mais en ayant soin de ne jamais laisser échapper la corde.

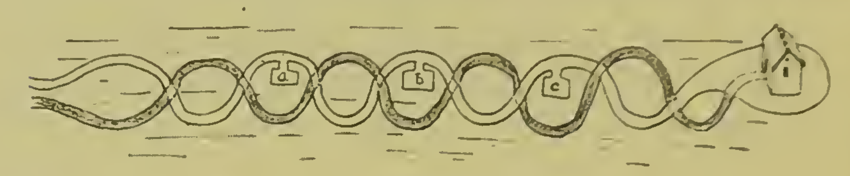
JEU N° 17. — **Le Calot.**

JEU N° 18. — **La Marelle.**

JEU N° 19. — **Le Petit Poucet.**

On trace préalablement deux chemins qui s'enchevêtrent comme les serpents d'un caducée. (Voyez figure ci-après.) Le chemin marqué de hachures est celui de l'Ogre, l'autre celui du Petit Poucet; il est pourvu de refuges (*a*, *b*, *c*) destinés à faciliter la tâche de ce dernier. Les deux chemins aboutissent à un but commun qui est censé la maison du Petit Poucet. C'est là qu'il doit tâcher d'amener sains et saufs ses frères. L'ogre doit toujours

courir sans sortir de son chemin, et essayer d'attraper les frères du Petit Poucet aux croisements des deux routes, par où ils sont forcés de passer. Celui qu'il a



Le Petit Poucet.

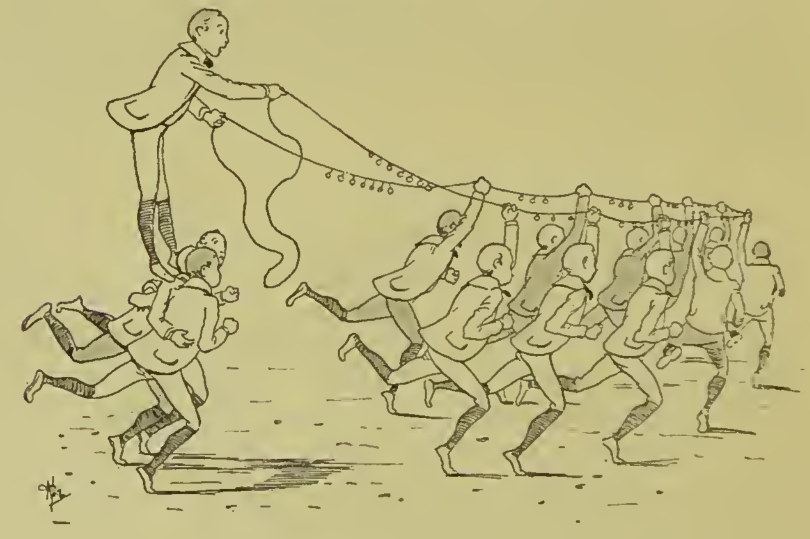
pris est hors du jeu. S'il réussit à en attraper la moitié plus un avant leur arrivée à la maisonnette, il a gagné la partie. Si le Petit Poucet réussit à sauver la moitié plus un de ses frères, c'est lui le vainqueur.

Jeu n° 20. — **Le Chat perché.**

Jeu n° 21. — **Le Palet.**

Jeu n° 22. — **La Poste.**

Les élèves sont placés sur deux files, par rang de



La Poste.

taille, les plus petits en tête, tenant au bout du bras élevé en l'air une corde munie de grelots.

Au commandement du postillon ils se mettent en mouvement aux différentes allures : le *pas*, le *trot*, le *galop*. Le postillon est debout sur les épaules de deux de ses camarades dans la position du colosse de Rhodes, un pied sur une épaule de chacun d'eux : la corde dont il tient les extrémités lui sert à maintenir son équilibre. Au cas où il le perdrait, il crie : *Oh! oh!* et à ce signal les chevaux s'arrêtent immédiatement.

JEU N° 23. — **Le Roi détrôné.**

JEU N° 24. — **Les Quilles.**

JEU N° 25. — **Les Villes de France.**

Cinq ou six élèves prennent chacun un nom de ville donné par le chef de jeu et connu d'eux seuls et se placent en cercle, Paris au milieu. Les autres joueurs doivent deviner les noms des villes. Chacun en passant près de la première ville nomme une ville de France, et si ce nom correspond à celui de l'élève qui occupe cette



Les Villes de France.

place, il se range derrière lui. S'il s'est trompé, il continue son chemin et tâche d'être plus heureux avec une autre ville.

Le dernier restant est à la merci du vote des villes réunies sous la présidence de Paris. Si le vote décide la



Les Villes de France.

Paix, le jeu recommence, et on accorde la place des villes aux premiers qui ont deviné juste ; si le vote décide la *Guerre*, on donne la chasse au dernier restant : les uns le poursuivent, les autres le défendent, et cette lutte continue jusqu'au moment où Paris lève son bras pour imposer la Paix.

L'élève qui après le signal donné par Paris continuerait à combattre est exclu du jeu.

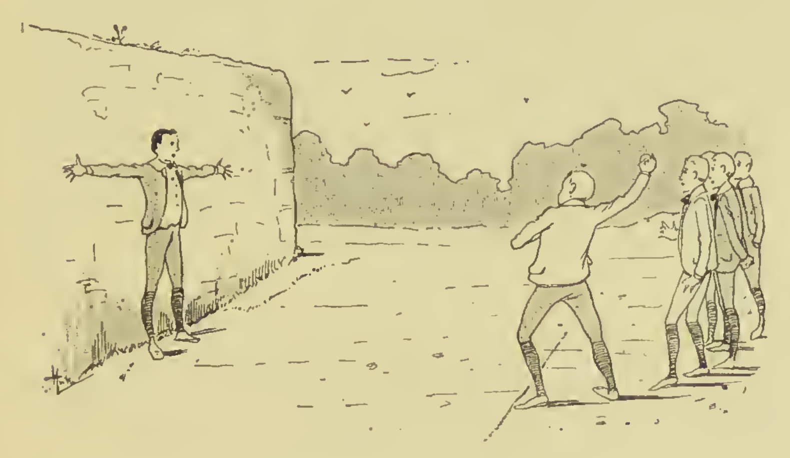
Jeu n° 26. — **Le Massacre à la riposte.**

Le sort désigne l'ordre dans lequel les élèves doivent jouer. Le dernier de la série va se *coller* au mur, il est *victime*.

Les autres, à tour de rôle, le visent avec une balle, en

se plaçant à la raie qui est préalablement tracée à quelques mètres de la muraille. Ce sont les *massacreurs*.

Si le *massacreur* manque son coup, il se colle au mur à côté de sa victime : s'il le réussit, celle-ci a le droit



Le Massacre à la riposte.

de ramasser la balle et de tâcher de l'atteindre en le poursuivant jusqu'à la raie. La *victime* qui atteint un *massacreur*, est délivrée et remplacée par lui. Si le *massacreur* n'a pas été touché, il reprend place à la queue des massacreurs.

TROISIÈME TRIMESTRE

Exercices pratiques.

Les exercices pratiques pour le cours élémentaire comprennent :

- Les exercices de gymnastique.
- Les sauts.
- Les luttes.
- Les exercices improvisés.

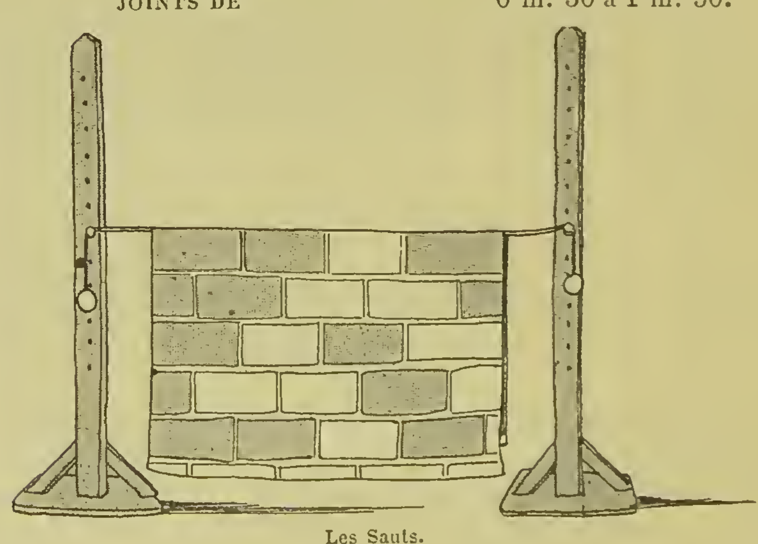
Exercices de gymnastique.

Perches verticales.

1. TENIR LES DEUX PERCHES AVEC LES MAINS, ET FLÉCHIR LES JAMBES EN TIRANT LES PERCHES EN ARRIÈRE LES BRAS TENDUS, ET COMPTER *un*.
2. SE RELEVER, PLIER LES BRAS, ALLONGER LE CORPS, SE LAISSER ALLER EN AVANT, LES COUDES ÉCARTÉS, LA POITRINE SAILLANTE, LA TÊTE HAUTE, ET COMPTER *deux*.
3. MONTER ET DESCENDRE LE LONG D'UNE PERCHE EN S'AIDANT DES PIEDS ET DES MAINS.

Sauts.

1. SAUTS EN LARGEUR A PIEDS JOINTS DE 0 m. 50 à 1 mètre.
2. SAUTS EN HAUTEUR A PIEDS JOINTS DE 0 m. 20 à 0 m. 40.
3. SAUTS EN PROFONDEUR A PIEDS JOINTS DE 0 m. 30 à 1 m. 50.



Les Sauts.

Le maître surveillera tout particulièrement la chute, qui devra être effectuée ainsi qu'il suit :

Pieds et genoux réunis, talons levés;
Corps droit, bras horizontaux, poings fermés;
Tête droite.

Il interdira les poursuites, et fera recommencer les sauts irrégulièrement exécutés.

Lorsque les élèves seront assez exercés, il fera exécuter les sauts par deux, quatre, six et huit élèves à la fois. Enfin il fera faire des sauts continus.

Pour les sauts en hauteur et en largeur, il installera deux poteaux, avec des chevilles et une corde mobile, pouvant se placer à diverses hauteurs. Afin d'habituer les enfants à franchir de véritables obstacles, il figurera un mur ou une haie sur une toile fixée à la corde mobile.

Luttes.

La corde à traction.

Les élèves sont divisés en deux camps, les forces à peu près égalisées de part et d'autre. Ils se placent aux deux extrémités de la corde, les plus grands derrière.

A un signal du maître, ils saisissent la corde des deux mains, les pieds fortement arc-boutés contre le sol, parallèlement à la corde.

Au commandement de *tirez*, les élèves tirent la corde à eux, en sens inverse, en tâchant d'entraîner de leur côté la partie adverse.

Quand l'un des deux partis a réussi à faire perdre pied à l'autre, et à lui faire dépasser la raie tracée sur le sol, entre-deux, il est proclamé vainqueur et reçoit une récompense.

Lutte de résistance à la perche horizontale.

Les élèves placés sur deux rangs, en nombre égal de part et d'autre, et se faisant face, prennent la perche à deux mains, en restant dans cette position.

Ils placent les mains de manière à ce que la gauche de chacun d'eux soit à côté de la droite du vis-à-vis, qui devient son adversaire.

Au coup de sifflet ils portent le pied gauche en avant, allongent les bras et résistent à l'effort de leurs adversaires qui cherchent à leur faire lâcher pied en les attirant à eux.

Le jeu cesse quand le maître juge les combattants fatigués ou lorsque l'un des deux côtés est déplacé.

Lutte d'extension à la perche horizontale.

Les élèves étant placés sur deux rangs, et se tournant le dos, saisissent la perche avec les mains, les ongles tournés vers le corps, les bras allongés en arrière et en bas, le pied droit placé en avant.

Au signal ils portent le corps en avant, la poitrine saillante, la tête haute, la jambe droite fléchie, la gauche tendue, et résistent à l'attraction de leurs adversaires.

Ces luttes diverses peuvent se faire par un nombre illimité de joueurs, pourvu qu'ils soient en nombre pair, et de forces à peu près égales.

Exercices improvisés.

Il va sans dire que les exercices que nous allons indiquer dans ce paragraphe ne sont qu'une minime partie de ceux qu'un maître inventif pourra imaginer et appliquer suivant les circonstances.

La table.

Dans les communes où souvent il n'y a pas de cour ni d'appareils gymnastiques pour exercer les enfants, les tables pourront au besoin être utilisées.

Exercices : 1. Se tenir à l'appui tendu sur deux tables
2. Étant à l'appui tendu, fléchir alternativement les jambes.
3. Étant à l'appui tendu, s'asseoir sur une des tables et revenir à l'appui.
4. Étant à l'appui tendu, balancer les jambes.
5. Étant à l'appui tendu, fléchir les bras.
6. Étant assis sur le banc attenant à la table, accrocher les pieds à la barre transversale qui est en dessous, se renverser en arrière, lentement, et remonter de même.

Banc.

Exercices : 1. Se placer à l'appui tendu, mains à plat sur le banc, le corps allongé en arrière, la tête levée, et, dans cette position, compter à haute voix jusqu'à 10.
2. Même exercice en fléchissant les bras.
3. Marche à cheval sur le banc.
4. Marche debout sur le banc.

(Mêmes exercices qu'à la poutre horizontale.)

Exercices d'ensemble au sifflet.

Signal. — 1. DEBOUT;
2. SALUER;
3. DESCENDRE LES BRAS;
4. FACE EN ARRIÈRE;
5. UN PIED SUR LE BANC;
6. MONTER;
7. FACE EN AVANT;
8. BRAS PLACÉS HORIZONTALEMENT, PIEDS RÉUNIS;
9. FLEXION DES JAMBES;
10. SAUT EN PROFONDEUR.

Arbre.

Après avoir attaché une corde à une branche très solide, faire exécuter le passe-rivière, en traçant une raie pour le point de départ et une raie pour le point d'arrivée.

Si la branche est assez longue pour que l'extrémité inférieure de la corde puisse décrire un grand arc de cercle, sans heurter le tronc, on pourra faire exécuter un simulacre du *pas de géant.*

Échelle.

Monter à l'échelle et s'habituer aux différentes hauteurs.

Planches, Madriers.

Enseigner aux élèves à établir des ponts, des passerelles.

Jet de pierres.

Apprendre aux élèves à jeter des cailloux à de certaines distances, tant de la main gauche que de la main droite.

Faire porter, traîner, jeter, ramasser, rouler, élever au-dessus de la tête, et lancer à une certaine distance de grosses pierres, variant de poids en raison de la force des enfants.

Fardeaux.

Habituer les enfants à se porter entre eux, soit avec les mains croisées deux à deux, formant chaise à porteurs. soit par les bras ou sur les épaules, à plusieurs ou isolément (exercice de sauvetage).

Faire transporter des branches d'arbre un peu lourdes et divers objets de poids variant entre 10 et 30 kilogrammes, par un ou plusieurs enfants suivant la nature et la pesanteur de l'objet transporté.

Le palanquin trapèze.

Deux enfants placés debout sur des tabourets, se faisant vis-à-vis, supportent sur leurs épaules une barre assez longue en fer ou en bois dur. Un troisième se pend à ce trapèze improvisé et exécute des suspensions et des tractions.

Courses.

Faire prendre part les élèves à des courses de vitesse :
Premier trimestre, courses de 30 mètres de longueur.
Deuxième trimestre — 40 —
Troisième trimestre — 50 —

Récréations du second degré.

Jeu n° 27. — **Les Barres.**

Le terrain est une pelouse, un jardin, une esplanade quelconque. On y trace, aux deux bouts, à cinquante ou soixante mètres d'intervalle, deux lignes droites qui marquent les *camps*.

A deux mètres en avant de chaque ligne limite, on en trace une autre qui s'appelle la *sauvegarde*. C'est là que les joueurs du camp opposé viendront « demander barre ».

Les joueurs se divisent en deux partis d'égale force, chacun sous le commandement d'un capitaine, et prennent position dans leur camp respectif.

Un joueur s'avance alors jusqu'à la « sauvegarde » opposée et désignant un de ses adversaires par son nom, il le défie en « demandant barre » contre lui. Aussitôt, celui qui est ainsi provoqué court sur l'ennemi, qui s'enfuit.

Immédiatement, un second joueur du camp provoca-

teur sort au secours de son représentant, en courant sur le provoqué. Il a « barre sur lui » étant sorti après lui. Celui-ci rétrograde vers son camp.

A son tour, un de ses camarades arrive à la rescousse en courant sur celui qui le poursuit. Ainsi de suite, en tenant toujours compte de ces deux règles :

1° Le dernier sorti a « barre » sur celui qui est sorti avant lui du camp opposé ;

2° On ne peut « faire un prisonnier » qu'en dehors de son camp.

Pour « faire un prisonnier » il suffit de le toucher. Aussitôt il est déclaré pris et réduit en captivité.

Dès lors, il doit rester à l'entrée du camp ennemi, le bras tendu vers son parti, et ne peut être délivré que si l'un des siens, au risque de se faire « prendre », arrive à l'approcher assez pour le toucher de la main.

Selon que les joueurs sont plus ou moins nombreux, les conventions relatives aux prisonniers sont variables. Tantôt on convient de les rendre immédiatement, et dans ce cas la partie consiste en un nombre donné de captures ; tantôt les prisonniers sont gardés et mis « à la chaîne », c'est-à-dire obligés de se ranger en file dans le camp ennemi, en se tenant par la main. En ce cas, il suffit de toucher celui qui est en tête pour les délivrer tous.

Un troisième système est celui des *barres forcées* : en ce cas, chaque prisonnier va grossir les troupes ennemies en passant comme combattant au camp opposé, et la partie finit seulement quand tous les joueurs se trouvent appartenir à la même armée.

Jeu n°s 28 et 28 bis. — La Balle à la riposte, et la Balle perdue.

Jeu n° 29. — La petite Guerre.

Les élèves sont divisés en deux camps, Français et ennemis. Les chefs de groupe remplissent les fonctions

d'officiers, et commencent l'attaque en jetant une balle aux adversaires. Chaque combattant touché est censé *mort* et s'assied à terre.

Le camp vainqueur est celui où il demeure un ou plusieurs combattants debout, alors que tous ceux du camp opposé sont *morts*.



La petite Guerre.

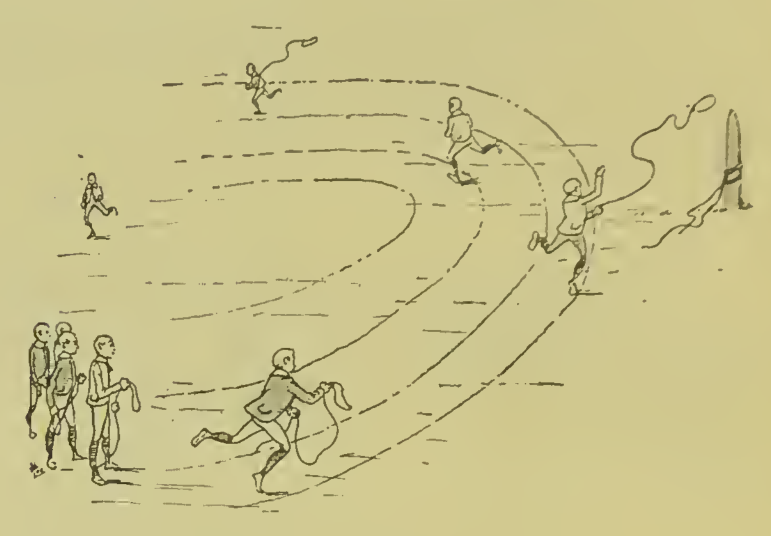
Afin que ce jeu soit intéressant et présente plus de péripéties, les combattants pourront profiter des accidents de terrain, murs, arbres, monticules de terre, pour s'abriter, et se rendre plus difficiles à atteindre.

Jeu n° 30. — **Les Boules.**

Jeu n° 31. — **Le Lasso ou lazo.**

L'élève armé d'un *lasso* ou nœud coulant prendra sa course, à l'allure la plus rapide possible, en décrivant un demi-cercle presque tangent à un poteau. Arrivé à proximité de ce dernier, et sans ralentir sa vitesse, il jettera le *lasso*, et l'abandonnera s'il réussit à atteindre le poteau. Les pistes tracées sur la terre seront à des distances progressives du but : la première passera à 2 mètres du poteau, la deuxième à 3 mètres, la troisième à 4 mètres.

Le vainqueur est celui qui a le plus de fois accroché le poteau, ou qui l'a atteint de la dernière piste.



Le Lasso.

Ce jeu s'exécute alternativement de droite à gauche et de gauche à droite.

Jeu n° 32. — **Le Furet.**

Jeu n° 33. — **La Jonglerie.**

Jongler : 1° Avec deux ou trois balles.
2° Avec des bâtonnets.
3° Avec des anneaux.

Jongler à deux en s'envoyant réciproquement les objets.

Jeu n° 34. — **La Vipère.**

On figure par une balle ou un objet quelconque un animal venimeux dont le simple contact est dangereux. Aussi chacun des enfants, accroupis en cercle, s'empresse-t-il de le repousser avec les mains, dès qu'il arrive vers lui. Car s'il est touché en n'importe quel endroit du corps,

il est *mort* et doit se retourner. Le vainqueur est celui qui reste le dernier sans avoir été *mordu*.



La Vipère.

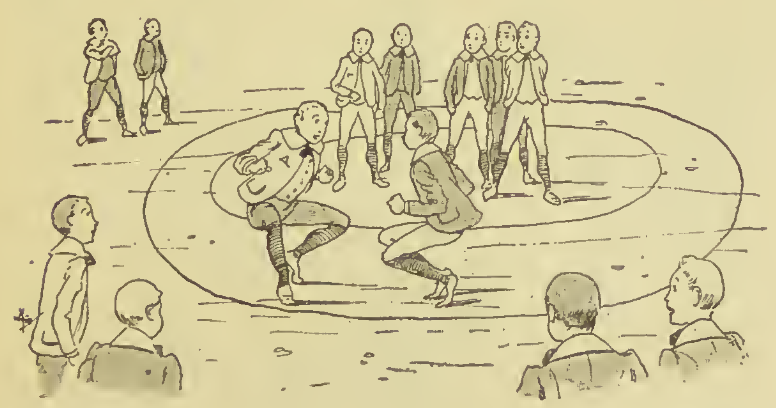
Deux *paysans*, placés debout en dehors du cercle, sont chargés d'y renvoyer l'animal aussitôt qu'il en est sorti.

Jeu n° 35. — **La Toupie.**

Jeu n° 36. — **La Course.**

Jeu n° 37. — **Le Combat des Nains.**

Ce jeu se joue par groupe de douze : on dessine sur le sol deux cercles concentriques. Six des combattants se



Le Combat des Nains.

placent dans l'intérieur du petit cercle, les six autres à l'extérieur du grand.

Ceux de l'intérieur choisissent chacun un adversaire. Ce choix une fois fait, les deux adversaires se placent dos à dos dans la zone circulaire, et partent en sens inverse, l'un à droite, l'autre à gauche, en sautant accroupis jusqu'à ce qu'ils se rencontrent face à face : alors ils se poussent mutuellement d'un coup d'épaule de manière à se faire sortir du cercle.

Celui qui est sorti est prisonnier.

Le combat se termine lorsque tout un camp a été battu et fait prisonnier.

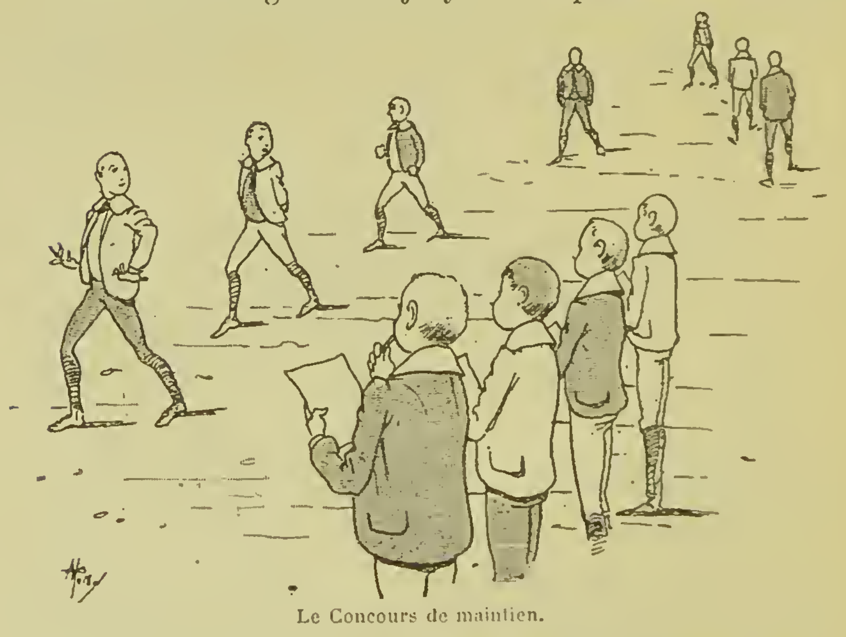
Si l'un des nains se sent fatigué, et veut éviter la rencontre, il peut toujours s'y dérober en sautant hors du cercle : quand il est reposé, il recommence.

JEU N° 38. — **Le Bilboquet.**

JEU N° 39. — **Les Billes.**

JEU N° 40. — **Concours de maintien.**

Les élèves désignent un jury devant prendre des notes



Le Concours de maintien.

sur la tenue, le maintien et l'allure de chaque concurrent.

Au passage de chacun, un des jurés, à tour de rôle, critique ses défauts et loue ses qualités.

Quand l'examen est terminé, le jury donne lecture publique de ses appréciations. Les quatre mieux notés sont récompensés par le titre de *jurés d'honneur*.

Ils examinent à leur tour le jury qui les a jugés précédemment, et s'il y a lieu, vengent leurs camarades des critiques qu'ils ont essuyées par d'autres critiques non moins plaisantes.

Jeu n° 41. — **La Balle au Chasseur.**

Jeu n° 42. — **La Balle à la Raquette.**

Jeu n° 43. — **Les Serpents.**

Un certain nombre d'enfants, courant à la queue leu-leu, aussi rapprochés que possible les uns des autres,



Les Serpents.

mais sans toutefois se tenir, forment un *serpent*. Il peut y avoir un certain nombre de serpents au commence-

ment de la partie. Ces serpents cherchent à se couper réciproquement, sans l'être eux-mêmes, ce qui ne peut se faire que quand il y a un intervalle suffisant entre deux des élèves formant le rang. Celui qui est la tête du serpent dirige ses mouvements, en avançant, reculant, tournant, fuyant ou poursuivant, de manière à éviter d'être coupé.

Lorsqu'un des serpents est coupé, il se place à la suite de son vainqueur, dont il augmente ainsi la longueur. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'un seul serpent, composé de la réunion de tous les autres.

JEU N° 44. — **Saut de Mouton.**

JEU N° 45. — **Le Ballon.**

JEU N° 46. — **La Cigale et la Fourmi.**

Un élève est désigné pour être la *Cigale*, un autre pour être la *Fourmi*. Chacun d'eux recrute un certain nombre



La Cigale et la Fourmi.

de camarades dans son camp : il y a ainsi deux camps, les Cigales et les Fourmis.

Les Cigales ont des balles et des ballons, et s'amusent entre elles à toutes sortes de jeux, avec une grande animation.

Surviennent tout à coup les Fourmis, qui se mettent à

travailler, c'est-à-dire à dévaliser les Cigales de tous les objets qu'elles possèdent pour les rapporter à la fourmilière.

Cette opération terminée, elles vont recevoir les félicitations de la Mère Fourmi, tandis que les Cigales vont se plaindre à la Mère Cigale.



La Cigale et la Fourmi.

Entre la Mère Cigale et la Mère Fourmi s'engage le dialogue suivant :

« Bonjour, madame la Fourmi.

— Bonjour, madame la Cigale, que désirez-vous?

— Je désire vous faire savoir que vos Fourmis nous ont tout pris, et que nous n'avons plus rien.

— Vous n'avez plus rien? J'en suis fort aise. Que faisaient donc vos Cigales, tout à l'heure?

— Elles jouaient, couraient, chantaient.

— Eh bien! dansez maintenant! »

A ce moment les Cigales s'enfuient au plus vite, car les Fourmis, ramassant les balles, les poursuivent avec leurs projectiles, jusqu'à ce que la Mère Fourmi les rappelle par un signal.

Les Cigales prennent ensuite la place des Fourmis.

Jeu n° 47. — Le Bâtonnet.

Jeu n° 48. — Le père Fouettard.

Jeu n° 49. — La Lance.

Chaque élève est pourvu d'un bâton, analogue à celui du jeu de *grâces*. Un élève jette en l'air des anneaux, soit en hauteur, soit en longueur, et les autres courent de tous côtés pour les rattraper avec leur lance.



La Lance.

On marque à chaque partie le nombre de points obtenus : le plus favorisé est à son tour chargé de lancer les anneaux.

Il est interdit de baisser le bâton ou de ramasser les anneaux pendant le jeu.

Marches et promenades.

Mai	6 kilomètres	aller et retour.
Juin	7 kilomètres	aller et retour.
Juillet	8 kilomètres	aller et retour.

COURS MOYEN

Premier trimestre : Assouplissements.
Récréations du deuxième degré.
Marches, promenades.

Deuxième trimestre : Exercices pratiques.
Récréations du premier degré.
Marches, promenades.

Troisième trimestre : Exercices militaires préparatoires et exercices pratiques.
Récréations du premier degré.
Marches militaires.

PREMIER TRIMESTRE

Le maître devra tâcher, dans le cours moyen, d'obtenir plus de précision et d'ensemble dans les exercices. Il cherchera à rendre les jeux de plus en plus actifs, et augmentera progressivement la difficulté des épreuves imposées aux élèves.

Il se conformera aux théories ministérielles pour les exercices de boxe, canne, escrime, bâton, natation, pompe, canotage, etc. Pour les exercices, il suivra les manuels et *théories militaires* (librairie Dumaine, passage Dauphine).

Exercices d'assouplissement.

Mouvements des bras sans flexion.

MOUVEMENT HORIZONTAL ET VERTICAL DES BRAS	4 temps.
MOUVEMENT HORIZONTAL, VERTICAL ET LATÉRAL DES BRAS	4 temps.
CIRCUMDUCTION DES BRAS D'AVANT EN ARRIÈRE (ou d'arrière en avant)	2 temps.

Mouvements des bras avec flexion.

MOUVEMENT HORIZONTAL ET VERTICAL DES BRAS	8 temps.
MOUVEMENT HORIZONTAL ET LATÉRAL DES BRAS	8 temps.
MOUVEMENT HORIZONTAL, VERTICAL ET LATÉRAL DES BRAS	12 temps.

Mouvements des bras avec et sans flexion.

MOUVEMENT HORIZONTAL AVEC FLEXION, LATÉRAL SANS FLEXION	4 temps.
MOUVEMENT VERTICAL AVEC FLEXION, LATÉRAL SANS FLEXION	4 temps.
MOUVEMENT HORIZONTAL AVEC FLEXION, VERTICAL, LATÉRAL SANS FLEXION	5 temps.

Mouvements des jambes.

PORTER LA JAMBE EN AVANT ET DE CÔTÉ SANS FLEXION	3 temps.
PORTER LA JAMBE EN AVANT AVEC FLEXION ET DE CÔTÉ SANS FLEXION	4 temps.
FLEXION DES EXTRÉMITÉS INFÉRIEURES	2 temps.

Mouvements des bras et du corps.

PENCHER LE CORPS EN ARRIÈRE, BRAS PLACÉS VERTICALEMENT 2 temps.

ROTATION DU CORPS A DROITE ET A GAUCHE, LES BRAS PLACÉS VERTICALEMENT 4 temps.

PENCHER LE CORPS A DROITE ET A GAUCHE, LES BRAS PLACÉS LATÉRALEMENT 4 temps.

Ces exercices gagneront à être exécutés avec des haltères de 1 à 2 kilogrammes.

Boxe.

1re Leçon.

1. MISE EN GARDE EN DEUX TEMPS ET POSITION.
2. CHANGEMENT DE GARDE.
3. MARCHER ET ROMPRE.
4. PASSEMENT DU PIED EN AVANT ET EN ARRIÈRE.

2e Leçon.

1. COUP DE POING DROIT — 2. COUP DE POING DE MASSE — 3. COUP DE POING DE REVERS.

Pompe à incendie.

CHANGEMENT DE DIRECTION DE PIED FERME

MARCHES DIVERSES.

Récréations du second degré.

(Voir les jeux précédemment cités.)

Escrime.

Alternativement de la main droite et de la main gauche.

1. NOMENCLATURE DES DIVERSES PARTIES DE L'ÉPÉE.
2. MANIÈRE DE TENIR L'ÉPÉE.

3. MOUVEMENT PRÉPARATOIRE.
4. MISE EN GARDE.
5. SALUT.
6. EXERCICES SUR LES ATTAQUES DIRECTES.
7. PARADES SUR UN DÉGAGEMENT ET RIPOSTE DU COUP DROIT.
8. EXERCICES SUR LES ATTAQUES DIRECTES. PARADES SUR DEUX DÉGAGEMENTS ET RIPOSTES DU COUP DROIT.

Exercices pratiques.

Echelle horizontale.

1. MARCHE EN AVANT LES BRAS TENDUS (suspension).
2. MARCHE EN ARRIÈRE LES BRAS TENDUS.
3. MARCHE DE CÔTÉ SUR LES MONTANTS LES BRAS TENDUS.

Perche et corde lisse.

1. MÊMES EXERCICES QUE CEUX QUE NOUS AVONS INDIQUÉS PLUS HAUT POUR LES PERCHES VERTICALES.
2. MONTER ET DESCENDRE AUX PERCHES ET A LA CORDE LISSE EN S'AIDANT DES PIEDS ET DES MAINS.

Sauts. — Course. — Bâton et canne.

1re Leçon.

MISE EN GARDE ET POSITION.

2e Leçon.

MOULINETS, BRISÉS, ENLEVÉS.

MARCHE EN AVANT ET EN ARRIÈRE PAR DES MOULINETS BRISÉS OU ENLEVÉS.

Marches et promenades.

Octobre	4 kilomètres	aller et retour.
Novembre	5 kilomètres	aller et retour.
Décembre	5 kilomètres	aller et retour.

DEUXIÈME TRIMESTRE

Luttes.

Les élèves exécuteront les luttes déjà indiquées au cours élémentaire en y ajoutant :

LUTTE DE RÉSISTANCE PAR LES MAINS.

LUTTE DE TRACTION PAR LES MAINS.

LUTTE DE RÉSISTANCE PAR LES ÉPAULES.

Boxe.

3e Leçon.

1. COUP DE PIED BAS.
2. COUP DE PIED BRISÉ EN ARRIÈRE ET EN AVANT.
3. COUP DE PIED DE FLANC ET DE FIGURE.
4. COUP DE PIED BRISÉ TOURNANT EN AVANT ET EN ARRIÈRE.

4e Leçon.

MARCHER EN 2 TEMPS, ROMPRE EN 4.

5e Leçon.

MARCHER EN 4 TEMPS, ROMPRE EN 6.

Pompe à incendie.

1. CHANGEMENT DE DIRECTION EN MARCHANT.
2. EN MANŒUVRE POMPE A TERRE.
3. ENLÈVEMENT DU CHARIOT.

Récréations du premier degré.

JEU N° 50. — **Balle à la crosse ou Gouret** [1].

Le nombre des joueurs varie de dix à trente, mais doit toujours être pair, afin de pouvoir se diviser en camps égaux, chacun sous le commandement d'un chef de jeu.

1. Nous donnons cette règle, ainsi que celles de la *thèque*, de la *paume* et de la *barette*, d'après le *Bulletin de la Ligue nationale de l'éducation physique*.

Le matériel se compose de quatre poteaux, de deux barres transversales en bois, de quatre petits drapeaux, d'une balle élastique plus ou moins lourde, suivant la force des joueurs, enfin de *crosses* ou triques de 0 m. 60 à 0 m. 80 de long, légèrement recourbées à la partie inférieure, ou terminées par une nodosité.

Le terrain de jeu doit avoir 90 mètres de long sur 45 de large. Une cour de récréation, sans arbres, convient parfaitement. Aux quatre angles de l'aire mesurée au cordeau, on plante un drapeau. Les deux grands côtés du rectangle s'appellent lignes de côté; les deux autres sont les lignes de but.

Les buts sont deux espaces de 3 m. 50 de long, marqués au milieu de chacune des lignes de but par deux poteaux, que réunit à 2 mètres au-dessus du sol une barre horizontale.

Devant chaque ligne de but et à la distance de 13 m. 50 on trace une ligne de 3 m. 50 de long, les extrémités de cette ligne se continuant par un quart de cercle qui va rejoindre la ligne de but. Si les mesures sont bien observées, les poteaux de chaque but répondent au centre des arcs de cercle.

L'ensemble s'appelle, de chaque côté, *cercle de but*.

Il s'agit, pour chacun des deux camps, de faire passer la balle, d'un coup de crosse, entre les poteaux du but adverse, en ayant soin que ladite balle *soit partie du cercle de but*.

Une première règle très importante à observer est de ne jamais lever la crosse plus haut que l'épaule. L'instinct des joueurs est d'ailleurs de la tenir constamment près du sol, pour être prêts à profiter des occasions qui se présentent de frapper la balle.

Une autre règle essentielle est pour chaque joueur de se tenir toujours *entre son camp et la balle*. Sans quoi,

il serait du « mauvais côté » et n'aurait plus droit à la toucher.

Au début du jeu, les deux capitaines tirent à pile ou face pour choisir leur camp. On n'en changera plus désormais qu'au repos habituel de la mi-temps.

Pour ouvrir la partie, on place la balle au milieu du terrain de jeu. Les capitaines prennent position des deux côtés de la balle, chacun entre elle et son camp. Après avoir choqué leurs crosses à trois reprises en signe de courtoisie (cette cérémonie s'appelle le *croisé*), ils cherchent à envoyer la balle dans le camp opposé.

Dès qu'elle a été touchée, tous les joueurs peuvent prendre part au jeu et crosser ou arrêter la balle de leur mieux.

Supposons que l'un des joueurs arrive à l'envoyer entre les poteaux du but adverse : si le coup a été donné dans le cercle du but, il est bon et vaut un point à son parti; dans le cas contraire, il ne compte pas; et, de plus, les adversaires ont droit à un *coup franc*, c'est-à-dire qu'on place la balle dans le cercle de but, et que le parti opposé doit se tenir à 5 mètres du joueur et ne pas l'empêcher d'envoyer la balle.

S'il arrive qu'un joueur placé du « mauvais côté » touche à la balle, le camp adverse a également droit à un *coup franc*, sauf dans le cas où la balle se trouverait dans le cercle de but : auquel cas, on la replace au point où la faute a été commise, et deux joueurs opposés répètent le salut initial avant de la crosser.

S'il arrive qu'un joueur fasse passer la balle sur la *ligne de côté*, un des adversaires la replace sur cette ligne au point où elle l'a franchie, et il a droit à un *coup franc*.

Enfin, si le même cas se présente pour la ligne de but, on fait vingt-cinq pas dans l'aire, perpendiculaire-

ment au point où la balle a passé, et l'on joue un *coup franc.*

Tel est ce jeu très simple, très amusant et peu coûteux, spécialement approprié aux journées d'hiver, et qui peut s'organiser aussi bien sur la neige et sur la glace que sur un terrain battu ou gazonné.

Jeu n° 51. — Les Anneaux.

Les élèves sont disposés sur un rang, les uns derrière les autres, munis d'une baguette de 0 m. 50.

L'un d'eux monte sur un escabeau, tenant à bout de



Les Anneaux.

bras un anneau. Les autres successivement prennent le pas de course et tâchent en passant d'enlever l'anneau avec leur baguette. Ces anneaux doivent être autant que possible en bois léger. Après un certain nombre de tours, on additionne les points obtenus par chaque élève, et le vainqueur devient à son tour *maître du jeu*, c'est-à-dire qu'il tient les anneaux.

Ce jeu s'exécute alternativement de la main droite et de la main gauche, en changeant le point de départ.

JEU Nº 52. — **La Balle cavalière.**

JEU Nº 53. — **Le Galet.**

JEU Nº 54. — **La Chasse au cerf.**

Un des élèves, choisi parmi les meilleurs coureurs, est désigné par le maître pour faire le cerf. Les autres sont divisés en chasseurs et en chiens.



La Chasse au cerf.

On dessine un cercle et on installe tout autour un assez grand nombre d'obstacles de 10 à 30 centimètres de hauteur.

Les chasseurs imitent le son du cor.

A ce moment, le cerf part et franchit les obstacles, s'arrête, repart et bondit.

Les chasseurs lancent sur lui leurs chiens pour ramener le cerf dans leur direction, tandis qu'eux-mêmes s'avancent au pas.

Les chiens n'ont pas le droit d'attraper le cerf, et ils doivent passer partout où ce dernier a passé. Chaque chien touché par le cerf est *mort* et hors de jeu. Aussi,

tout en serrant de près le cerf, pour entraver sa course, les chiens évitent-ils de se laisser toucher par lui.

Lorsque les chasseurs jugent le moment venu, ils franchissent à leur tour les obstacles et vont cerner le cerf. Celui-ci n'a plus de refuge que dans l'étang figuré par le cercle dessiné au centre. S'il réussit à s'y jeter sans avoir été pris par les chasseurs, il est vainqueur.

Jeu n° 55. — **Balle au bâton.**

Jeu n° 56. — **Les Cerceaux.**

Jeu n° 57. — **Les Travailleurs.**

Plusieurs élèves prennent une profession quelconque, telle que maréchal, menuisier, serrurier, charpentier, etc.,



Les Travailleurs.

et choisissent parmi leurs camarades des ouvriers pour former leur atelier. Ils imitent par le geste les différents mouvements de leur métier en attendant qu'un ouvrier vienne leur demander de l'ouvrage.

Lorsqu'un ouvrier se présente, le patron lui demande quel métier il veut exercer. S'il devine celui qui est représenté, il est admis; si au contraire il se trompe, il

est poursuivi et se réfugie dans l'atelier voisin, où la même scène se reproduit.

Le jeu continue jusqu'à l'embauchement complet de tous les ouvriers.

Si le dernier ouvrier restant ne devine pas le métier, il est poursuivi par tous les ateliers, chaque ouvrier courant à cloche-pied et ayant son mouchoir à la main. Le jeu s'arrête aussitôt qu'il est touché ou qu'il se rend.

Jeu n° 58. — **Le Mail.**

L'instrument appelé *mail* est un cylindre adapté à un manche d'un mètre de long, présentant à peu près l'aspect d'un maillet. Chaque joueur est pourvu d'un *mail* et d'une *boule.* On trace une raie qui sert de point de départ. Le premier joueur pousse sa boule, d'un coup de maillet, dans le chemin du jeu. Le second en fait autant et tâche de dépasser le premier. Celui qui est en arrière perd *un* point. Toute boule qui sort des limites du chemin de jeu est dite *noyée* et ôte *trois* points à celui qui l'a lancée. Le but est figuré par une grosse pierre dite *pierre de touche.* Aussitôt qu'un des joueurs l'a touchée avec sa boule, la partie est achevée.

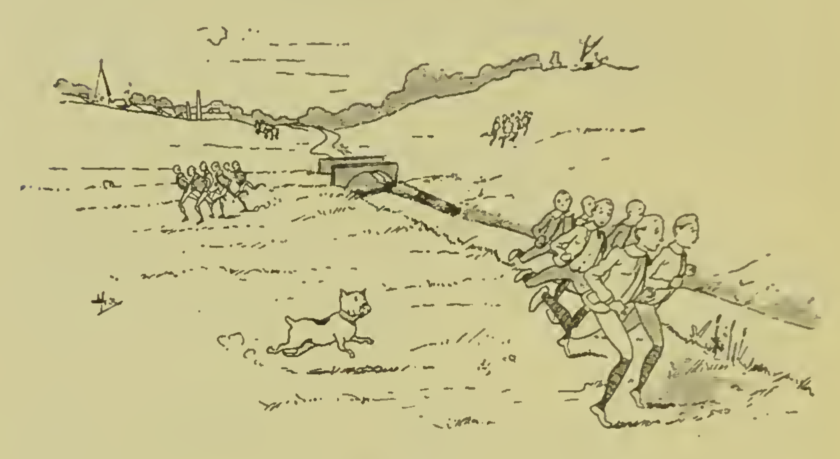
Ce jeu se joue à deux, à trois, ou à plusieurs; quand on est très nombreux on se partage en plusieurs groupes dont les associés sont solidaires.

Jeu n° 59. — **L'Ours.**

Jeu n° 60. — **Les Voyageurs.**

Les élèves sont divisés en quatre groupes placés sous la direction de leur chef de jeu respectif. Avant de se séparer, les chefs de jeu indiquent le but que doit atteindre chaque groupe, et qui a été, au préalable, déterminé par le maître, de manière à ce que les distances soient sensiblement égales. Les adieux faits, on se met en route.

C'est au retour que commence proprement le jeu. Pour gagner la partie, il faut revenir par la ligne de départ d'une autre colonne, chercher à la voir et à ne pas en être vu, et enfin arriver en avance au point de départ.



Les Voyageurs.

Si les colonnes se sont vues mutuellement, c'est la première arrivée au but qui est proclamée victorieuse. Mais pour cela, il faut qu'elle puisse rendre compte de ce qu'elle a vu au but de l'autre colonne pour prouver qu'elle y a bien effectivement passé.

Le maître sert d'arbitre en cas de contestation. Ce jeu a des analogies marquées avec le Rallie-Papiers et peut rendre les mêmes services.

Jeu n° 61. — **Le Jeu de Siam.**

Ce jeu ressemble beaucoup au jeu de quilles. Seulement pour abattre ces dernières on se sert, au lieu de boule, d'une espèce de palet ou disque en bois durci, dont les bords sont légèrement taillés en talus. Le joueur doit donner au disque l'inclinaison convenable, et le lancer avec force, en lui imprimant un mouvement de rotation,

de manière à ce qu'il fasse le tour du jeu de quilles, puis, sa spirale venant à se rétrécir, y pénètre et y produise des ravages.

Jeu n° 62. — **Saut de mouton à la couronne.**

Jeu n° 63. — **La Balle arrêtée.**

Les joueurs sont divisés en deux camps.

Au signal du maître ou du chef de jeu, les joueurs du camp A jettent chacun une balle simultanément.

Les joueurs du camp B jettent la leur en sens inverse,



La Balle arrêtée.

de manière à rencontrer en l'air les balles du camp adverse et à les arrêter. Chaque balle ainsi touchée vaut 100 points en raison de la difficulté.

Ensuite c'est le tour du camp B à attaquer.

On continue ce manège jusqu'à ce que l'un des deux partis ait à son actif 200 ou 300 points, ce qui termine la partie.

Un marqueur est chargé de tenir note des points obtenus.

Jeu n° 64. — Ballon captif.

Le ballon est retenu captif au moyen d'une ficelle assez longue qui le fixe au sol. Les joueurs se le renvoient de l'un à l'autre absolument comme ils feraient d'un ballon ordinaire.

Jeux n°s 65 et 66. — Courte-Paume et Paume au tambourin.

Nous exposons au n° 72 les règles générales du jeu de paume avec tous les détails nécessaires. Quant aux variétés particulières de ce jeu, l'espace nous manque pour y insister, d'autant plus qu'elles diffèrent suivant les régions. Il suffira du reste de se conformer aux trois grandes règles fondamentales énoncées au commencement du n° 72.

Jeu n° 67. — Les Courses de Chars romains.

Les coursiers, au nombre de huit à douze, sont attelés deux à deux, les plus petits en tête.



Les Chars romains.

Au signal du départ, ils s'élancent en exécutant docilement les indications données par le conducteur : *trot*, *galop*, *etc*.

La longueur des courses varie de 800 à 1200 mètres. Elles devront être des courses de *résistance* et non des courses de *vitesse*.

Jeu n° 68. — **Balle en hauteur.**

Jeu n° 69. — **Poursuite au Saut de mouton.**

Jeu n° 70. — **Le Bâton dans le cercle.**

Un cerceau est suspendu à une ficelle à une hauteur de 2 mètres environ au-dessus du sol. Chaque enfant est



Le Bâton dans le cercle.

pourvu d'un bâton de bois d'une longueur de 1 mètre, rendu plus lourd à une des extrémités par quelques clous.

Les joueurs se placent à 10 mètres en arrière de la raie tracée sur le sol, à une certaine distance du cercle. Puis chacun d'eux prend sa course, le bras levé s'arrête net à la raie, pirouette sur lui-même et lance, sans temps d'arrêt, son bâton ou javelot dans le cercle.

S'il passe au travers, il gagne 100 points;

S'il heurte en travers le cercle, il perd 10;

S'il passe à côté, il perd 30.

La partie se joue en 100 ou 200 points.

JEU N° 71. — **Les Pyramides.**

Ce jeu est à la fois un exercice d'équilibre pour les uns, et de force pour les autres.

Les plus robustes sont chargés des fonctions de *porteurs* ; les plus agiles grimpent sur leurs épaules.



Les Pyramides.

La variété et la complication des figures que l'on peut ainsi exécuter dépendent du nombre des jeunes gens qui prennent part à l'exercice.

Suivant la hardiesse et le degré d'habitude des exécutants, les pyramides peuvent avoir deux ou trois étages.

On peut aussi les varier par l'emploi d'accessoires tels que perches, barres ou planches circulaires formant pavois.

Les maitres et les élèves peuvent imaginer toutes sortes de combinaisons suggérées par leur esprit inventif.

Escrime.

Alternativement de la main droite et de la main gauche.

1. EXERCICES SUR LES ATTAQUES DIVERSES (BATTEMENTS, PRESSIONS, FROISSEMENTS), PARADES SUR TROIS DÉGAGEMENTS ET RIPOSTE DU COUP DROIT.
2. EXERCICES SUR LES ATTAQUES DIVERSES (COUPÉ, COULÉ), PARADES SUR QUATRE DÉGAGEMENTS ET RIPOSTE DU COUP DROIT.
3. EXERCICES SUR LES ATTAQUES DIVERSES DANS LA LIGNE BASSE (COULÉ, BATTEMENT, PRESSION), PARADES SUR UN, DEUX, TROIS DÉGAGEMENTS ET RIPOSTE DU COUP DROIT.

Exercices pratiques.

Perches.

MONTER ET DESCENDRE A L'AIDE DES PIEDS ET DES MAINS

MONTER A L'AIDE DES PIEDS ET DES MAINS, DESCENDRE SANS L'AIDE DES PIEDS.

Échelle horizontale et échelle verticale.

1. MARCHE EN AVANT PAR LES BARREAUX, ALLER ET RETOUR, A L'ÉCHELLE HORIZONTALE.
2. MARCHE ALLER ET RETOUR PAR LES MONTANTS A L'ÉCHELLE HORIZONTALE.
3. MONTER A L'AIDE DES PIEDS ET DES MAINS EN DEHORS DE L'ÉCHELLE VERTICALE ET DESCENDRE A LA FORCE DES BRAS.

Barre fixe.

1. SUSPENSION LES BRAS TENDUS.
2. MOUVEMENT DES JAMBES (flexions et extensions).
3. SUSPENSION LES BRAS FLÉCHIS.
4. TRANSLATION DU CORPS DE DROITE A GAUCHE.
5. ÉTABLISSEMENT SUR LES AVANT-BRAS.

6. ÉTABLISSEMENT ALTERNATIF SUR LES POIGNETS.
7. RENVERSEMENT ENTRE LES BRAS
8. SUSPENSION PAR LES JARRETS.
9. RENVERSEMENT.
10. BALANCEMENT.
11. SAUT EN AVANT.
12. SAUT EN HAUTEUR.
13. ÉTABLISSEMENT SUR LA JAMBE DROITE (avec ou sans élan).
14. ÉTABLISSEMENT SUR LA JAMBE GAUCHE (passant entre les bras, avec ou sans élan).

Sauts.

1. SAUTS EN LARGEUR A PIEDS JOINTS DE	0 m. 80 à 1 m. 30.
2. SAUTS EN HAUTEUR A PIEDS JOINTS DE	0 m. 30 à 0 m. 70.
3. SAUTS EN PROFONDEUR DE	1 m. à 2 mètres.
4. SAUTS EN LARGEUR AVEC COURSE DE	1 m. à 2 mètres.
5. SAUTS EN HAUTEUR AVEC COURSE DE	0 m. 50 à 1 mètre.

La chute se fera les pieds et genoux réunis, les bras horizontaux, poings fermés, tête droite.

Les obstacles seront faits de haies mobiles ou de buttes de terre.

Le saut exécuté sur la terre ferme rend plus de services que le saut au tremplin avec sciure et corde mobile. Ce dernier a le défaut de faire illusion sur la distance ou la hauteur qu'on pourrait franchir en cas de besoin.

On fera surtout franchir des fossés avec ou sans perches.

Luttes.

Les élèves exécuteront les mêmes luttes que celles indiquées précédemment : de plus ils apprendront les principes de la lutte à bras-le-corps.

Corde lisse.

MONTER ET DESCENDRE A L'AIDE DES PIEDS ET DES MAINS, ET DESCENDRE SANS L'AIDE DES PIEDS.

MONTER A DEUX CORDES LISSES PARALLÈLES A LA FORCE DES BRAS.

Octogone ou planche à rétablissement.

ÉTABLISSEMENT SUR LES COUDES.

ÉTABLISSEMENT PAR RENVERSEMENT.

ÉTABLISSEMENT SUR LES POIGNETS.

Planche d'assaut.

GRIMPER AVEC L'AIDE DES PIEDS ET DES MAINS.

MONTER EN MARCHANT DEBOUT.

DESCENDRE A RECULONS A L'AIDE DES PIEDS ET DES MAINS.

Bâton et canne.

3e Leçon.

1. PARADE DE TÊTE, MAINS ÉCARTÉES ET MAINS RÉUNIES.
2. PARADE DE CORPS, MAINS ÉCARTÉES ET MAINS RÉUNIES.
3. PARADE DE TÊTE, MAINS ÉCARTÉES ET MAINS RÉUNIES, EN ROMPANT.
4. PARADE DE CORPS, MAINS ÉCARTÉES ET MAINS RÉUNIES, EN ROMPANT.

4e Leçon.

1. COUP DE BOUT DE POINTE. — COUP DE BOUT DE TALON.
2. COUP DE FIGURE A DROITE. — COUP DE FIGURE A GAUCHE.
3. COUP DE TÊTE A DROITE. — COUP DE TÊTE A GAUCHE.
4. COUP DE FLANC A DROITE. — COUP DE FLANC A GAUCHE.

Marches. Promenades.

Février	6 kilomètres	aller et retour.
Mars	7 kilomètres	aller et retour.
Avril	8 kilomètres	aller et retour.

TROISIÈME TRIMESTRE

Exercices militaires préparatoires.

Exécuter les précédents exercices d'assouplissement avec le fusil dans les deux mains, en y ajoutant la flexion du corps en avant, le fusil près du sol, et le mouvement vertical ou horizontal des bras en marquant le pas sur place.

Portique.

PASSAGE DU PORTIQUE A CHEVAL.
PASSAGE DU PORTIQUE DEBOUT (en tenant une corde).

Courses de résistance.

80, 100, 150 mètres.

Les élèves devront exécuter le pas gymnastique et le pas accéléré avec le fusil sur l'épaule droite, comme il suit :

2 minutes de pas accéléré,
1 — de pas gymnastique,
3 — de pas accéléré,
2 — de pas gymnastique,
2 — de pas accéléré.

Sauts avec armes.

Faire répéter les sauts avec le fusil, en faisant tenir le fusil élevé au-dessus de la tête, le canon dirigé en avant, la bretelle dessus, le bras tendu pendant l'exécution de la chute.

Les principes de la chute sont les mêmes que ceux qu'on a indiqués plus haut, sauf que la main gauche tient

le fourreau de la baïonnette et la main droite le fusil au-dessus de la tête.

Ces sauts se font individuellement, par demi-escouade et par escouade.

Escrime à la baïonnette.

1. MISE EN GARDE;
2. FACE A DROITE ET A GAUCHE;
3. DEMI-TOUR;
4. PAS EN AVANT, EN ARRIÈRE ET DE CÔTÉ;
5. DOUBLE PAS;
6. PARADES;
7. POINTER ET PARER.

Ces exercices ne devant servir que d'assouplissement, au cours moyen on n'insistera pas sur les détails, et on tâchera surtout d'obtenir de l'ensemble.

Aux temps de repos, le maître expliquera la nomenclature des différentes parties du fusil et leur mécanisme.

Il commandera ensuite :

PORTER L'ARME,
REPOSER L'ARME,
L'ARME SUR L'ÉPAULE DROITE.

Les marches militaires exécutées pendant le troisième trimestre auront lieu en armes.

Boxe.

6e Leçon.

1. MARCHER EN 8 TEMPS, ROMPRE EN 6.
2. MARCHER EN 6 TEMPS, ROMPRE EN 6.
3. MARCHER EN 4 TEMPS, ROMPRE EN 4.

7e Leçon.

MARCHER EN 6 TEMPS.

1. TROIS COUPS DE POING 3 temps.

2. COUP DE PIED BAS ET COUP DE PIED BRISÉ EN AVANT, EN TOURNANT LÉGÈREMENT SUR LA POINTE DU PIED GAUCHE, LE TALON EN AVANT, LE CORPS EFFACÉ — 2 temps.
3. REPRENDRE LA GARDE EN AVANT — 1 temps.

ROMPRE EN 6 TEMPS, COMME A LA 5e LEÇON.

8e Leçon.

MARCHER EN AVANT COMME A LA 5e LEÇON, EN 4 TEMPS.
ROMPRE EN 9 TEMPS.

1. TROIS COUPS DE POING — 3 temps.
2. COUP DE PIED BAS — 2 temps.
3. ROMPRE — 1 temps.
4. FLÉCHIR LA JAMBE EN ARRIÈRE — 1 temps.
5. COUP DE PIED BRISÉ TOURNANT EN AVANT — 1 temps.
6. REPRENDRE LA GARDE — 1 temps.

Pompe à incendie.

1. CHANGEMENT DE DIRECTION DE PIED FERME ET EN MARCHANT.
2. CHARGEMENT DE LA POMPE.
3. THÉORIE PRATIQUE.

Récréations du premier degré.

(Voir récréations du deuxième trimestre.)

Escrime.

Alternativement de la main gauche et de la droite.

1. EXERCICES SUR LES CHANGEMENTS D'ENGAGEMENT ET SUR LES RIPOSTES COMPOSÉES.
2. EXERCICES SUR LE DOUBLE ENGAGEMENT ET SUR LES RIPOSTES COMPOSÉES.
3. EXERCICES SUR LA MARCHE (attaque, parade et riposte du coup droit).

Exercices pratiques.

Échelle horizontale. — Perche. — Corde. — Sauts. — Courses. — Barre fixe (Voy. plus haut).

Barres parallèles.

1. EXERCICES DE SOUPLESSE A L'EXTRÉMITÉ DES BARRES.
2. SUSPENSION DU CORPS A L'APPUI TENDU DES BRAS.
3. BALANCEMENT.
4. S'ASSEOIR A DROITE ET A GAUCHE.
5. SORTIE DES BARRES A DROITE ET A GAUCHE.
6. ENTRÉE EN BARRES.
7. SIRÈNES.
8. MARCHE EN AVANT A CHEVAL.
9. MARCHE EN ARRIÈRE A CHEVAL.
10. MARCHE EN AVANT, ASSIS SUR LES CÔTÉS.
11. MARCHE EN ARRIÈRE, ASSIS SUR LES CÔTÉS.

Canotage.

1. CONNAISSANCES PRÉPARATOIRES.
2. MANIEMENT DES RAMES.
3. DES EFFETS DU GOUVERNAIL.
4. EXERCICES : DRESSER LES RAMES — DÉMARRER AU LARGE — RAMER EN ARRIÈRE — HAUT LES RAMES.

Natation.

1. EXERCICES DES BRAS.
2. EXERCICES DES BRAS ET DE LA JAMBE DROITE, EN SE TENANT SUR LE PIED GAUCHE.
3. LE MÊME INVERSE EN SE TENANT SUR LE PIED DROIT.
4. EXERCICES SUR LE CHEVALET.
5. NATATION AVEC CEINTURE ET BRASSIÈRE.

Bâton et canne.

5e Leçon.

1. DEUX MOULINETS EN RASSEMBLANT ET PRENDRE LA POSITION DU COUP DE BOUT DE TALON. 2 temps.

2. COUP DE BOUT DE TALON 1 temps.
3. PARADE DE TÊTE LES MAINS ÉCARTÉES 1 temps.
4. FAIRE FACE EN ARRIÈRE EN TOURNANT SUR LA POINTE DU PIED GAUCHE ET RÉPÉTER LA LEÇON.

6e Leçon.

1. DEUX MOULINETS EN RASSEMBLANT ET ARRÊTER LE BATON SUR L'ÉPAULE DROITE 2 temps.
2. UN BRISÉ A GAUCHE ET PRENDRE LA POSITION DU COUP DE BOUT DE POINTE EN TOURNANT SUR LE TALON GAUCHE 2 temps.
3. FEINTE DU COUP DE BOUT DE POINTE ET COUP DE FIGURE 1 temps.
4. VENIR A LA PARADE DE CORPS, LES MAINS RÉUNIES, EN ROMPANT 1 temps.

7e Leçon.

1. DEUX MOULINETS EN RASSEMBLANT ET ARRÊTER LE BATON SUR L'ÉPAULE DROITE 2 temps.
2. FEINTE DU COUP DE TÊTE PAR UN BRISÉ A GAUCHE; COUP DE TÊTE PAR UN BRISÉ A DROITE 2 temps.
3. FAIRE FACE EN ARRIÈRE EN TOURNANT SUR LES DEUX TALONS, ET PRENDRE LA POSITION DE LA PARADE DE CORPS LES MAINS RÉUNIES 4 temps.
4. COUP DE FLANC 1 temps.
5. PARADE DE TÊTE, LES MAINS ÉCARTÉES 1 temps.

Exercices de sauvetage.

a. *Avec échelle.*

1. COUCHER L'ÉCHELLE A TERRE.
2. PORTER L'ÉCHELLE ET L'ADOSSER CONTRE LE MUR.
3. MONTER ET ÉTABLIR UNE CHAÎNE DE SAUVETAGE.

b. *Avec corde.*

1. LANCER L'EXTRÉMITÉ D'UNE CORDE DE SAUVETAGE A UN ÉLÈVE PLACÉ A UNE FENÊTRE D'UN PREMIER ÉTAGE.
2. LA CORDE BIEN FIXÉE, Y MONTER EN S'AIDANT DES PIEDS CONTRE LE MUR.
3. DESCENDRE DE MÊME.

c. *Avec planches.*

1. PLACER UNE PLANCHE INCLINÉE A 30° LE LONG D'UN MUR, EN AJOUTER UNE SECONDE INCLINÉE A 40°, UNE TROISIÈME A 50°, ET METTRE DEUX PIQUETS A L'EXTRÉMITÉ INFÉRIEURE.
2. PROCÉDER A L'ESCALADE.
3. DESCENDRE A RECULONS A L'AIDE DES PIEDS ET DES MAINS.

Escalade d'un mur.

d. *Avec fusil.*

Les deux plus grands élèves de chaque section se placent face au mur, dont la hauteur est d'environ $2^{m},50$. Ils tiennent à bout de bras leurs armes appuyées contre la muraille, le canon de l'une touchant la crosse de l'autre, renversées et la bretelle en dessus.

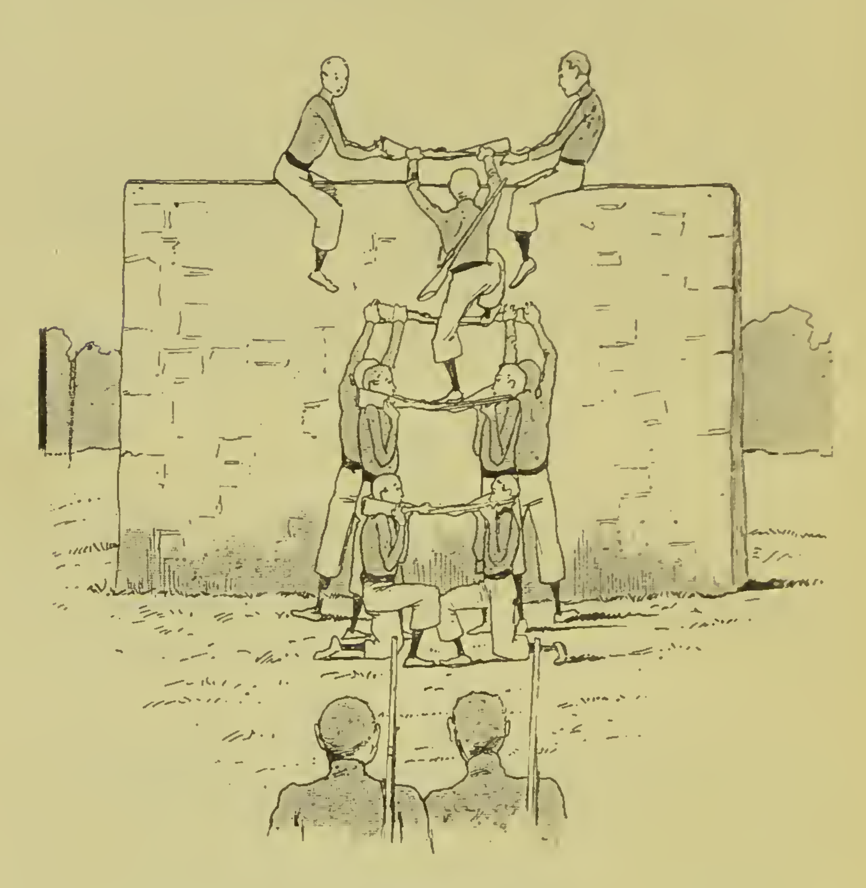
Les deux suivants se placent immédiatement derrière eux en se faisant vis-à-vis et portant horizontalement sur leurs épaules les fusils renversés comme ceux des deux premiers.

Les deux suivants placent leurs fusils de même sur leurs épaules et mettent un genou à terre.

Sur l'espèce d'escalier ainsi formé, les autres s'élancent à l'assaut, fusil en bandoulière. Les deux premiers montés se placent à califourchon sur la crête du mur, et aident le troisième à descendre de l'autre côté en se suspendant à un fusil qu'ils tiennent transversalement avec leurs mains, comme à une espèce de trapèze. Celui-ci à

son tour fait la courte échelle au quatrième pour l'aider à mettre pied à terre.

A mesure que les autres sont descendus, ils forment



Escalade d'un mur.

de l'autre côté du mur un second escalier identique au premier dont on vient de donner la description.

Le dernier resté des assaillants, après avoir fait la courte échelle à l'avant-dernier, est hissé sur la crête du mur par les deux camarades à califourchon au moyen

de son fusil, auquel il s'accroche et que ceux-ci tirent à eux [1].

Topographie.

Planimétrie. — Échelles.

Marches, promenades.

Mai	9 kilomètres	aller et retour.
Juin	10 kilomètres	aller et retour.
Juillet	12 kilomètres	aller et retour.

1. Cette escalade a été exécutée pour la première fois au Lendit de 1889, devant le Président de la République. 50 élèves, sous la direction de M. Sébé, ont franchi le mur en 2 minutes 40 secondes.

COURS SUPÉRIEUR

Premier trimestre : Exercices pratiques.
Récréations du premier degré.
Marches militaires.

Deuxième trimestre : Exercices militaires préparatoires et exercices pratiques.
Récréations du degré supérieur.
Marches militaires, topographie.

Troisième trimestre : Gymnastique et exercices pratiques.
Instruction militaire et récréations du degré supérieur.
Marches militaires.

PREMIER TRIMESTRE

Exercices pratiques.

Avec haltères de 2 à 3 kilos et barres à sphères de 5 à 10 kilos.

1. MOUVEMENT HORIZONTAL DES BRAS AVEC FLEXION — 4 temps.
2. MOUVEMENT VERTICAL DES BRAS AVEC FLEXION — 4 temps.

3. FLEXION ET REDRESSEMENT DU CORPS SUR LA JAMBE GAUCHE ET MOUVEMENT VERTICAL DES BRAS AVEC FLEXION 4 temps.
4. FLEXION DES EXTRÉMITÉS INFÉRIEURES ET MOUVEMENT VERTICAL DES BRAS 4 temps.
5. MOUVEMENT HORIZONTAL ET VERTICAL DES BRAS SANS FLEXION 4 temps.
6. ÉLEVER LES BRAS VERTICALEMENT — FLÉCHIR LE CORPS, LES MAINS PRÈS DES PIEDS, JARRETS TENDUS — FLÉCHIR LES JAMBES TALONS LEVÉS, BRAS HORIZONTAUX — SE REDRESSER EN BAISSANT LES BRAS 4 temps.

Corde.

1. MONTER ET DESCENDRE AVEC LES MAINS SEULEMENT.
2. MONTER ET DESCENDRE UN FARDEAU, AVEC L'AIDE DES MAINS ET DES PIEDS.

Portique.

1. TRAVERSER LE PORTIQUE DEBOUT.
2. TRAVERSER LE PORTIQUE EN FRANCHISSANT DES OBSTACLES.
3. TRAVERSER LE PORTIQUE AU PAS ACCÉLÉRÉ.

Assaut.

1. ASSAUT PAR PYRAMIDE D'UN MUR DE 4 MÈTRES.
2. ASSAUT D'UN MUR DE 4 MÈTRES, AVEC PLANCHES.
3. ESCALADE D'UNE FENÊTRE PLACÉE A 4 MÈTRES DE HAUTEUR.
4. LE MÊME ASSAUT AVEC ÉCHELLES.
5. LE MÊME ASSAUT AVEC CORDES.
6. ASSAUT D'UNE MAISON, SANS ENGINS.

Planche à rétablissement.

1. S'ÉTABLIR EN RENVERSEMENT.
2. ÉTABLISSEMENT SUR LES POIGNETS.

3. ÉTABLISSEMENT SUR LA JAMBE DROITE.
4. ÉTABLISSEMENT SUR LES REINS.

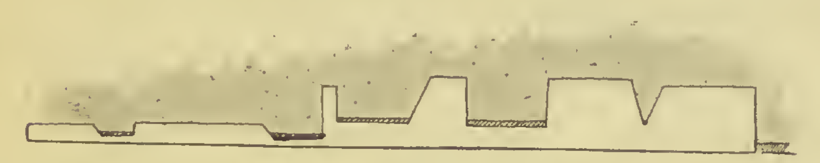
Sauts de rivière.

1. AVEC UNE CORDE SUSPENDUE A UN ARBRE SAUT DE 4 A 6 MÈTRES DE LARGEUR.
2. SAUT, PRÉCÉDÉ D'UNE COURSE, SANS S'AIDER DE LA CORDE, DE 3 A 5 MÈTRES DE LARGEUR.
3. AVEC PERCHE, PRÉCÉDÉ D'UNE COURSE, SAUT DE 3 A 5 MÈTRES.

Sauts d'obstacles.



1. SAUTS SUCCESSIFS SANS ARMES.



2. SAUTS SUCCESSIFS AVEC PERCHE.

Gymnastique aux appareils.

Barres parallèles.

1. FLÉCHIR LES BRAS ET REMONTER A L'APPUI TENDU.
2. CISEAUX EN ARRIÈRE.
3. CISEAUX EN AVANT.
4. MARCHE EN AVANT, ALTERNATIVE DES MAINS.
5. MARCHE EN ARRIÈRE, ALTERNATIVE DES MAINS.
6. MARCHE EN AVANT PAR SACCADES.
7. MARCHE EN ARRIÈRE PAR SACCADES.
8. MARCHE EN AVANT AVEC BALANCEMENT.
9. MARCHE EN ARRIÈRE AVEC BALANCEMENT.
10. MARCHE AVEC BALANCEMENT OPPOSÉ.
11. PASSEMENT DE JAMBES, ENTRÉE ET SORTIE.

12. ÉTABLISSEMENT SUR LES AVANT-BRAS.
13. ÉTABLISSEMENT SUR LES POIGNETS A L'EXTRÉMITÉ DES BARRES.
14. FRANCHIR LES BARRES.

Échelle horizontale.

1. MARCHE EN AVANT PAR LES ÉCHELONS LES BRAS FLÉCHIS.
2. MARCHE EN ARRIÈRE PAR LES ÉCHELONS LES BRAS FLÉCHIS.
3. MARCHE DE CÔTÉ PAR LES MONTANTS, LES BRAS FLÉCHIS.
4. MARCHE EN AVANT PAR SACCADES, PAR LES MONTANTS.
5. MARCHE EN ARRIÈRE PAR SACCADES, PAR LES MONTANTS.
6. MARCHE EN AVANT ET EN ARRIÈRE AVEC BALANCEMENT.
7. MARCHE EN AVANT ET EN ARRIÈRE, PAR SACCADES, PAR LES ÉCHELONS.
8. MARCHE EN AVANT ET EN ARRIÈRE PAR BRASSES.
9. ÉTABLISSEMENT SUR LES AVANT-BRAS.
10. RENVERSEMENT.
11. ÉTABLISSEMENT SUR LES POIGNETS.
12. ÉTABLISSEMENT SUR LES REINS.

Échelle verticale.

1. MONTER ET DESCENDRE DERRIÈRE PAR LES MONTANTS A LA FORCE DES BRAS.
2. MONTER ET DESCENDRE DERRIÈRE PAR LES ÉCHELONS A LA FORCE DES BRAS.
3. MONTER DERRIÈRE PAR LES MONTANTS, PAR SACCADES, AVEC LES MAINS SEULEMENT ET DESCENDRE DE MÊME.
4. MONTER DERRIÈRE PAR LES ÉCHELONS, PAR SACCADES, AVEC LES MAINS SEULEMENT ET DESCENDRE DE MÊME.
5. MONTER DERRIÈRE A LA FORCE DES BRAS, PAR LES ÉCHELONS EN PASSANT UN CHAQUE FOIS, ET DESCENDRE DE MÊME.

Anneaux.

1. SUSPENSION LES BRAS TENDUS.
2. BALANCEMENTS SUR PLACE.

3. MOUVEMENT ALTERNATIF DES JAMBES.
4. SUSPENSION LES BRAS FLÉCHIS.
5. TRACTION DES BRAS.
6. SIRÈNE.
7. PASSEMENT DE JAMBE.
8. RENVERSEMENT GROUPÉ ET DÉVELOPPÉ.

Barre fixe.

Voir les indications données plus haut.

Récréations du premier degré.

Voir les jeux indiqués depuis le n° 50.

Boxe.

9e Leçon.

MARCHER EN 4 TEMPS.
SE PORTER EN AVANT COMME A LA 5e LEÇON.
ROMPRE EN 10 TEMPS.

1. TROIS COUPS DE POING — 3 temps.
2. COUP DE PIED BAS — 2 temps.
3. ROMPRE — 1 temps.
4. FLÉCHIR LA JAMBE EN ARRIÈRE ET FAIRE FACE EN ARRIÈRE, LE TALON DROIT EN AVANT — 2 temps.
5. COUP DE PIED BRISÉ TOURNANT EN ARRIÈRE — 1 temps.
6. REPRENDRE LA GARDE EN ARRIÈRE — 1 temps.

Les leçons suivantes s'exécutent sur les quatre faces au commandement de *marche*.

10e Leçon.

1. TROIS COUPS DE POING — 3 temps.
2. COUP DE PIED BAS — 2 temps.
3. FAIRE FACE EN ARRIÈRE EN TOURNANT SUR LES DEUX TALONS — 1 temps.
4. COUP DE PIED BAS DE LA JAMBE GAUCHE, ET REPLACER CETTE JAMBE EN AR-

RIÈRE, LE TALON EN L'AIR, LA POINTE DU PIED PINÇANT LE SOL — 2 temps.
5. COUP DE PIED BRISÉ EN ARRIÈRE — 1 temps.
6. FAIRE FACE EN ARRIÈRE ET A DROITE, EN TOURNANT LE CORPS EN ÉQUILIBRE SUR LE PIED GAUCHE, ET PORTER LE PIED DROIT A 0 M. 50 EN AVANT DU GAUCHE — 1 temps.
7. FAIRE UN SURSAUT EN SAUTANT SUR LA POINTE DU PIED DROIT, ET POSER LE PIED GAUCHE A TERRE EN AVANT DU DROIT EN REPRENANT LA GARDE — 1 temps.

11e Leçon.

1. COUP DE POING DE MASSE — 2 temps.
2. ROMPRE — 1 temps.
3. COUP DE POING DE REVERS EN FAISANT FACE EN ARRIÈRE — 1 temps.
4. COUP DE PIED DE POINTE EN ÉLEVANT LA JAMBE LE PLUS HAUT POSSIBLE EN AVANT — 1 temps.
5. COUP DE PIED BRISÉ EN ARRIÈRE — 1 temps.
6. PORTER LE PIED DROIT VERS LA DROITE A 0 M. 50 EN FAISANT FACE DE CE CÔTÉ — 1 temps.
7. FAIRE UN SURSAUT ET TOMBER EN GARDE — 1 temps.

12e Leçon.

1. TROIS COUPS DE POING — 3 temps.
2. COUP DE PIED BAS — 2 temps.
3. PASSEMENT DE PIED EN ARRIÈRE — 1 temps.
4. COUP DE PIED BRISÉ EN ARRIÈRE — 1 temps.
5. FAIRE FACE EN ARRIÈRE ET A DROITE COMME A LA 10e LEÇON — 1 temps.
6. FAIRE UN SURSAUT ET TOMBER EN GARDE — 1 temps.

Pompe à incendie.

1. EN RECONNAISSANCE.
2. POMPE A TERRE.

3. DÉMARRER, DÉVELOPPER, FIXER L'ÉTABLISSEMENT, CHANGER LA POMPE DE PLACE.

Escrime.

Alternativement de la main gauche et de la main droite.

1. EXERCICES SUR LA MARCHE ET LE CHANGEMENT D'ENGAGEMENT ET RIPOSTES SIMPLES ET DIVERSES.
2. EXERCICES SUR LA MARCHE ET LE DOUBLE ENGAGEMENT, ET RIPOSTES SIMPLES ET DIVERSES.
3. EXERCICES SUR LA MARCHE, LE DOUBLE ENGAGEMENT ET LE CHANGEMENT D'ENGAGEMENT, ET RIPOSTES COMPOSÉES.

Bâton et canne.

8e Leçon.

1. DEUX MOULINETS EN RASSEMBLANT ET ARRÊTER LE BATON DROIT DEVANT SOI — 2 temps.
2. DEUX ENLEVÉS, LE PREMIER A DROITE — 3 temps.
3. COUP DE FIGURE — 1 temps.
4. PARADE DE TÊTE, LES MAINS RÉUNIES, EN ROMPANT — 1 temps.

9e Leçon.

1. TROIS MOULINETS EN RASSEMBLANT, PARADE DE TÊTE, LES MAINS RÉUNIES — 3 temps.
2. COUP DE FIGURE, PARADE DE TÊTE, LES MAINS ÉCARTÉES, ÉTANT FENDU — 2 temps.
3. FAIRE FACE A DROITE, EN PORTANT LA JAMBE DROITE A 0 M. 50 SUR LA DROITE; RÉPÉTER LA LEÇON SUR LES TROIS AUTRES FACES.

10e Leçon.

1. TROIS MOULINETS EN RASSEMBLANT, ET PRENDRE LA POSITION DU COUP DE BOUT DE TALON	3 temps.
2. COUP DE BOUT DE TALON	1 temps.
3. FEINTE DU COUP DE BOUT DE POINTE EN ARRIÈRE, LES BRAS ALLONGÉS, EN RASSEMBLANT	1 temps.
4. PARADE DE CORPS EN AVANT, LES MAINS RÉUNIES	1 temps.
5. COUP DE FLANC	1 temps.
6. PARADE DE TÊTE, LES MAINS RÉUNIES, ÉTANT FENDU	1 temps.

Topographie.

Appréciation des distances, signes conventionnels, lecture des cartes.

Marches militaires.

Octobre	5 kilomètres	aller et retour.
Novembre	6 kilomètres	aller et retour.
Décembre	7 kilomètres	aller et retour.

DEUXIÈME TRIMESTRE

Exercices militaires préparatoires.

1. A DROITE, A GAUCHE, DEMI-TOUR.
2. DIFFÉRENTS PAS.
3. ESCRIME A LA BAÏONNETTE (ATTAQUES ET PARADES).
4. MANIEMENT DES ARMES.
5. PASSER D'UN RANG SUR DEUX ET RÉCIPROQUEMENT.
6. DOUBLEMENT ET DÉDOUBLEMENT.

Boxe.

12 et 13e Leçons.

Combinaison variée des 9 premières leçons.

Pompe à incendie.

1. DÉMONTER, VIDER LES DEMI-GARNITURES, LAVER ET VIDER LA POMPE.
2. REMONTER, PLIER ET AMARRER.

Récréations du degré supérieur, première partie.

Voir les jeux à partir du n° 72.

Escrime.

Alternativement de la main gauche et de la main droite.

1. EXERCICES SUR LE BATTEMENT DANS LA LIGNE OPPOSÉE A L'ENGAGEMENT ET SUR LES PARADES DIVERSES.
2. EXERCICES DANS LA LIGNE BASSE, MARCHE ET DOUBLE ENGAGEMENT ET RIPOSTE DU COUP DROIT.
3. EXERCICES POUR TROMPER LE DOUBLE ENGAGEMENT, ET SUR LES ABSENCES D'ÉPÉE, EN ATTAQUE ET EN RIPOSTE.

Natation.

Exercices sur le chevalet.
Nager avec la corde de ceinture, supprimer les brassières.

Courses de résistance.

Avec ou sans armes.

1 minute au pas accéléré.
2 minutes au pas gymnastique.
1 minute au pas accéléré.
3 minutes au pas gymnastique.
2 minutes au pas accéléré.

Bâton et canne.

11e Leçon.

1. TROIS MOULINETS EN RASSEMBLANT ET PARADE DE TÊTE, LES MAINS RÉUNIES 3 temps.
2. FEINTE DU COUP DE FIGURE, COUP DE FIGURE, PRENDRE LA POSITION DU COUP DE BOUT DE POINTE EN RASSEMBLANT 3 temps.
3. FEINTE DU COUP DE BOUT DE POINTE ET PARADE DE CORPS, LES MAINS RÉUNIES, EN TOURNANT SUR LA POINTE DU PIED DROIT 1 temps.
4. COUP DE FLANC ET PARADE DE TÊTE, LES MAINS RÉUNIES 2 temps.
5. FAIRE FACE EN ARRIÈRE ET A DROITE EN PIVOTANT SUR LA POINTE DU PIED GAUCHE.

12e Leçon.

1. TROIS MOULINETS EN RASSEMBLANT, ET PLACER LE BATON SUR L'ÉPAULE DROITE 3 temps.
2. DEUX BRISÉS, LE PREMIER A GAUCHE 2 temps.
3. COUP DE FIGURE, PARADE DE TÊTE, LES MAINS RÉUNIES, ÉTANT FENDU 2 temps.
4. COUP DE FLANC EN EXÉCUTANT UN CHANGEMENT DE PIED 1 temps.
5. FAIRE FACE EN ARRIÈRE ET A DROITE.

13e Leçon.

1. TROIS MOULINETS EN RASSEMBLANT, ET ARRÊTER LE BATON DROIT DEVANT SOI 3 temps.
2. DEUX BRISÉS, LE PREMIER A GAUCHE, ET COUP DE TÊTE 2 temps.
3. COUP DE FIGURE ET PRENDRE LA POSITION DU COUP DE BOUT DE POINTE 2 temps.

4. COUP DE BOUT DE POINTE 1 temps.
5. FAIRE FACE EN ARRIÈRE EN RASSEMBLANT, ET PARADE DE CORPS LES MAINS RÉUNIES 1 temps.
6. COUP DE FLANC ET PARADE DE TÊTE LES MAINS RÉUNIES 2 temps.

Exercices pratiques.

Massues. — Haltères. — Barres à sphères.

Corde lisse.

Monter un fardeau, à l'aide des mains seulement.

Portique.

1. TRAVERSER LE PORTIQUE AU PAS ACCÉLÉRÉ.
2. TRAVERSER LE PORTIQUE AU PAS GYMNASTIQUE.

Assauts.

1. ASSAUT PAR PYRAMIDE D'UN MUR DE 3 MÈTRES.
2. ASSAUT D'UN MUR PAR LES RAINURES OU LES ASPÉRITÉS DES PIERRES.
3. ASSAUT D'UN MUR DE 4 MÈTRES AVEC PLANCHES.
4. ESCALADE D'UNE FENÊTRE PLACÉE A 5 MÈTRES DE HAUTEUR.
5. LE MÊME EXERCICE AVEC ÉCHELLES.
6. LE MÊME EXERCICE AVEC CORDES.
7. ESCALADE D'UNE MAISON, SANS ENGINS.

Planche à rétablissement.

Établissement sur les avant-bras avec armes.

Sauts de rivière.

Les mêmes que précédemment, mais avec le fusil en bandoulière.

Sauts d'obstacles.

Les mêmes que précédemment avec armes.

Gymnastique aux appareils.

Anneaux.

1. RENVERSEMENT EN FORCE, JAMBES ET BRAS TENDUS.
2. RENVERSEMENT EN SOUPLESSE.
3. SIRÈNE, LACHER UN PIED ET UNE MAIN.
4. ÉTABLISSEMENT ALTERNATIF DES BRAS.
5. ÉTABLISSEMENT SIMULTANÉ AVEC ENGAGEMENT DES POIGNETS.
6. ÉTABLISSEMENT SIMULTANÉ SANS ENGAGER LES POIGNETS.
7. ÉTABLISSEMENT EN RENVERSEMENT.

Barres parallèles.

Voir les exercices indiqués plus haut. (Y ajouter les équilibres.)

Barre fixe.

1. RENVERSEMENT AVEC ÉLAN.
2. MONTER DEBOUT SUR LA BARRE.
3. RENVERSEMENT SANS TOUCHER LA BARRE.
4. ÉTABLISSEMENT SUR LES REINS.
5. ÉTABLISSEMENT SUR LES POIGNETS.
6. ÉTABLISSEMENT SUR LES JARRETS.
7. ÉTABLISSEMENT PAR BALANCEMENTS DIVERS.
8. TEMPS DE REINS.
9. GRAND ÉLAN, RENVERSEMENT SANS TOUCHER LA BARRE, SAUT EN AVANT.

Trapèze.

1. LES 6 PREMIERS EXERCICES INDIQUÉS AUX ANNEAUX.
2. RENVERSEMENT ENTRE LES BRAS ET DÉVELOPPEMENT.
3. SUSPENSION PAR LES JARRETS.
4. SUSPENSION PAR LES PIEDS (trapèze et cordes).

5. ÉTABLISSEMENT PAR LES JARRETS, A L'AIDE DES CORDES S'ASSEOIR.
6. ÉTABLISSEMENT SUR LES REINS.
7. ÉTABLISSEMENT SUR LES POIGNETS.
8. BALANCEMENT EN VOLTIGE.
9. CROISEMENT DE CORDES EN VOLTIGE.
10. CHANGEMENT DE MAINS EN VOLTIGE.
11. RENVERSEMENT EN AVANT EN VOLTIGE.
12. RENVERSEMENT EN ARRIÈRE EN VOLTIGE.
13. ÉTABLISSEMENT EN ARRIÈRE EN VOLTIGE.
14. ÉTABLISSEMENT EN AVANT EN VOLTIGE.
15. PASSE EN AVANT D'UN TRAPÈZE A L'AUTRE.

Topographie.

Orientation. — Nivellement. — Levés.

Marches militaires.

Janvier	7 kilomètres	aller et retour.
Février	7 kilomètres	aller et retour.
Mars	8 kilomètres	aller et retour.

TROISIÈME TRIMESTRE

Exercices pratiques.

Massues, haltères, barres à sphères (d'un poids supérieur).

Corde.

Monter à la force des bras et descendre en portant un fardeau.

Portique.

Traverser le portique en portant un fardeau.

Assauts.

1. ASSAUT PAR PYRAMIDE D'UN MUR DE 4 MÈTRES.
2. ASSAUT D'UN MUR PAR LES RAINURES, OU PAR LES ASPÉRITÉS DES PIERRES, AVEC ARMES ET BAGAGES.
3. ASSAUT D'UN MUR DE 5 MÈTRES AVEC PLANCHES.
4. ESCALADE D'UNE FENÊTRE PLACÉE A 6 MÈTRES DE HAUTEUR A L'AIDE D'ÉCHELLES.
5. LE MÊME EXERCICE A L'AIDE DE CORDES.
6. ESCALADE D'UNE MAISON, SANS ENGINS, LE FUSIL EN BANDOULIÈRE.

Planche à rétablissement.

Les mêmes exercices que précédemment avec armes et bagages.

Sauts d'obstacles.

Les mêmes que précédemment avec armes et bagages et par escouade.

Gymnastique aux appareils.

Anneaux, barres parallèles, trapèze, barre fixe. (Voir plus haut.)

Boxe.

13e Leçon.

1. PASSEMENT DE PIED EN AVANT	1 temps.
2. FAIRE UN SURSAUT SUR LE PIED DROIT, EN PORTANT LE PIED GAUCHE A 0M.50 EN AVANT, LE BRAS DROIT EN ARRIÈRE, LE POING A LA HAUTEUR DE LA CEINTURE EN POSITION D'ATTAQUE	1 temps.
3. COUP DE POING DROIT	1 temps.
4. FLÉCHIR LA JAMBE GAUCHE EN ARRIÈRE, COUP DE PIED BRISÉ EN AVANT DE LA JAMBE DROITE	2 temps.

5. PASSEMENT DE CE PIED EN AVANT DU GAUCHE	1 temps.
6. COUP DE PIED BRISÉ EN ARRIÈRE DE LA JAMBE GAUCHE	1 temps.
7. REPRENDRE LA GARDE FACE A DROITE	1 temps.

14e Leçon.

1. COUP DE POING DE REVERS DU POING GAUCHE ET COUP DE POING DROIT DU POING DROIT	2 temps.
2. COUP DE POING DE REVERS DU POING DROIT	1 temps.
3. COUP DE PIED BAS DE LA JAMBE DROITE, ET FAIRE FACE EN ARRIÈRE EN TOURNANT A GAUCHE, ET EN SAUTANT SUR LE PIED GAUCHE	2 temps.
4. COUP DE PIED BAS ET COUP DE PIED BRISÉ EN ARRIÈRE DE LA JAMBE DROITE	2 temps.
5. REPRENDRE LA GARDE EN ARRIÈRE ET FAIRE FACE A DROITE	1 temps.

Les 13e et 14e leçons seront exécutées sur les quatre faces au commandement de *marche*.

Récréation du degré supérieur.

Jeu n° 72. — La Paume [1].

Il y a une très grande variété de jeux de paume : la longue paume, la courte paume, la paume au filet, la paume au tamis, la paume basque, etc.

Tous ces jeux se jouent suivant des règles qui sont sensiblement les mêmes. Nous nous contenterons d'indiquer celles du jeu de paume ordinaire, celui qui est le plus répandu, et qui se joue avec le matériel le plus simple.

1. *Bulletin de la Ligue de l'éducation physique.*

Le jeu de paume se joue sur une aire bien unie, de forme rectangulaire.

Les quatre coins sont marqués par des poteaux appelés rapports.

Le matériel consiste dans une balle ou pelote recouverte en cuir, et des raquettes munies d'un long manche.

I. — Toute balle lancée par le tireur en deçà de la corde donne quinze points aux adversaires. Il en est de même d'une balle lancée en dehors des limites du jeu.

II. — Tout joueur qui renvoie la balle hors des limites du jeu fait perdre quinze points à son camp. Il en est de même du cas où un joueur touche deux fois la pelote pour la renvoyer, ou s'il en frappe un de ses partenaires.

III. — Toute pelote qui dépasse les rapports, donne quinze points au camp opposé à ces rapports.

Une partie se joue généralement en huit jeux; chaque jeu comprend soixante points; nous verrons plus loin que les jeux peuvent néanmoins dépasser cette limite. On compte toujours par quinze points.

Les joueurs de chaque camp sont à leurs places. Le sort a désigné le camp qui doit commencer à tirer ou livrer, B par exemple. Un des joueurs tire et, quel que soit l'endroit où la balle s'arrête, le marqueur plante une fiche en face de la corde; c'est la première *chasse* ou « chasse à la corde ». On commence donc toujours une partie par établir une chasse, quand même le tireur lancerait la pelote au-dessous de la corde, ou en dehors du jeu. Le tireur lance alors une seconde fois sa pelote en prévenant les adversaires par un mouvement du bras ou par le mot « balle ». Ceux-ci s'efforcent de la renvoyer et elle passe d'un camp dans un autre jusqu'au moment où un joueur n'arrive plus à temps pour la lancer avant qu'elle touche terre ou avant qu'elle fasse son second bond. La pelote est arrêtée par les joueurs de l'un ou

l'autre camp, selon le cas; le marqueur s'empresse de se diriger vis-à-vis de l'endroit où la balle a été arrêtée et il plante une de ses fiches sur l'alignement. Il y a alors deux chasses, puisque la première a été placée par convention à la corde. Les joueurs changent de camp pour se les disputer. Un joueur de A tire à son tour; il envoie la balle, s'il est habile, dans les endroits les plus faibles ou les moins gardés; il a tout intérêt à ce qu'elle ne revienne pas, car si après avoir été pelotée un certain nombre de fois, un joueur de B la renvoyait définitivement au delà de la première chasse établie, celui-ci ferait gagner quinze points à ses partenaires.

La première chasse étant jouée, on procède à la seconde de la même manière, puis on établit deux autres chasses.

Examinons les divers cas qui peuvent se présenter :

1° Le camp B a gagné les deux chasses; il possède trente points et le camp A n'en possède pas. Deux autres chasses sont établies : le même camp les gagne encore. Il a soixante points et le jeu est fini;

2° Chaque camp gagne une chasse au début; il se trouve donc en possession de quinze points; mais B remporte les deux chasses suivantes : il a alors quarante-cinq points et A quinze seulement. Dans ce cas, une seule chasse, appelée « chasse du jeu », est établie; B la gagne et le jeu est terminé;

3° Chaque camp possède trente points. On établit deux chasses; B les gagne et le jeu est fini;

4° L'un des camps, B par exemple, a quarante-cinq points et l'autre en a trente. Comme dans le deuxième cas, on établit une seule chasse; B la remporte et le jeu est fait;

5° Chaque camp a quarante-cinq points; alors on continue de jouer jusqu'à soixante-quinze points. Deux

chasses sont donc établies. B les remporte et le jeu est fini ;

6° Les camps ont, comme précédemment, quarante-cinq points ; deux chasses sont encore établies et jouées ; mais elles sont partagées et le jeu n'est pas plus avancé que précédemment : les camps ont encore quarante-cinq points et l'on continue d'établir et de jouer des chasses jusqu'au moment où l'un des camps arrive à posséder soixante-quinze points. C'est pourquoi certains jeux peuvent être disputés pendant une demi-heure et plus.

Nous avons supposé que la pelote tombait toujours dans les limites du jeu ; il n'en est pas toujours ainsi, et il arrive quelquefois qu'un jeu tout entier se trouve fait sans qu'il ait été établi de chasses, soit parce que le tireur a mis au-dessous de la corde ou en dehors du jeu.

Les maîtres que ces complications effrayeraient pourront, à notre avis, se contenter de faire jouer leurs élèves en appliquant les règles 1, 2, 3, sans établir de chasses ni changer de camp. La partie y perdra peut-être comme intérêt, mais non comme utilité hygiénique.

Jeu n° 73. — **Le Patin à roulettes.**

Jeu n° 74. — **Le Maillet.**

Les joueurs divisés en deux groupes sont armés de maillets pesant de 2 à 4 kilogrammes. Chaque groupe possède en outre un piquet en bois pointu par une extrémité.

Les piquets doivent être de même longueur, et les maillets de même poids.

A un signal du chef de jeu, chaque joueur donne un coup de maillet sur le piquet, afin de l'enfoncer en terre.

Après que chaque joueur a fourni son coup, le groupe

dont le piquet est enfoncé le plus avant en terre est proclamé vainqueur.



Le Maillet.

Le groupe vaincu est tenu de déterrer, par tous les moyens possibles, le piquet du groupe vainqueur.

Jeu nº 75. — **Rallie-Papiers.**

Les joueurs sont divisés en deux camps, les poursuivants et les poursuivis, ou, si l'on préfère, les chasseurs et les lièvres.

Ces derniers, à un signal, partent en avance de quelques minutes, et sur leur route ils sèment des papiers destinés à faire connaître aux poursuivants le chemin qu'ils ont suivi.

Ceux-ci à leur tour partent, suivent à la trace leurs devanciers et tâchent de les rejoindre avant leur retour au point de départ. S'ils y réussissent, ils sont vainqueurs.

Jeu nº 76. — **Les doubles Barres.**

Ce jeu se joue comme les barres ordinaires, seulement en partie double, et les prisonniers de chaque camp sont placés au milieu.

La difficulté pour les joueurs consiste à ne pas se bousculer avec les joueurs d'un autre camp : quand le cas se



Les doubles Barres.

présente, les deux joueurs qui se sont rencontrés sont également prisonniers.

Jeu n° 77. — **Le Croisement**.

Les joueurs sont divisés en deux camps, placés en carré.

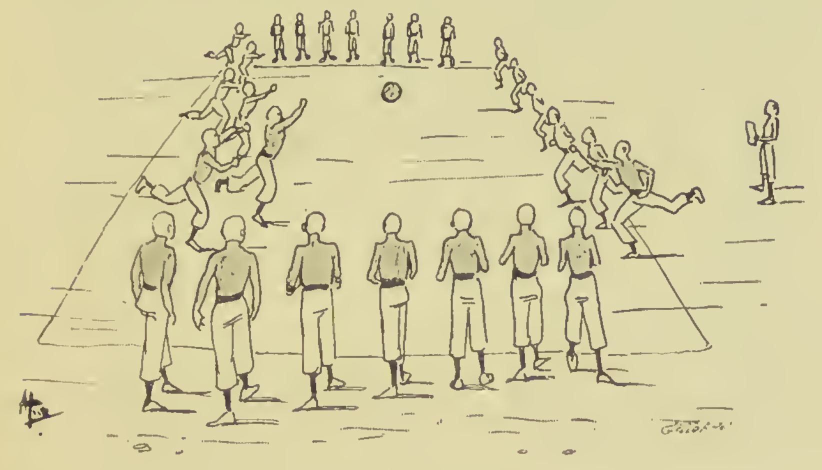
Le marqueur lance le ballon dans le centre du jeu en indiquant à quel camp il le destine. A ce moment les deux rangs du même camp placés vis-à-vis partent vivement, se croisent, et frappent sur le ballon, en ayant soin d'observer les règles suivantes :

1° Empêcher que le ballon ne touche terre avant que les joueurs aient changé de côté;

2° Empêcher que le ballon ne sorte du carré.

Quand le croisement s'est effectué dans les conditions indiquées, on gagne 100 points.

Quand il est manqué, on perd 50 points.



Le Croisement.

Quand le ballon sort du carré, on perd 50 points.

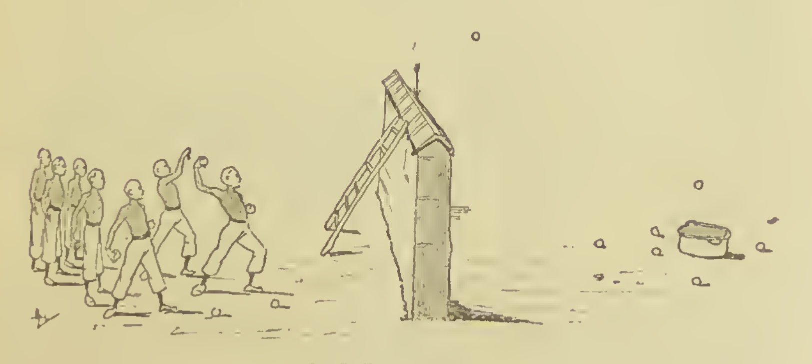
La partie se joue en 500 points.

JEUX Nos 78, 79 et 80. — **La Paume au Tamis, la Paume au Filet et la Paume basque.**

Voir au no 72 les règles générales du jeu de paume.

JEU No 81. — **La Balle plongeante.**

Les joueurs se placent derrière un mur à une distance de 4 ou 5 mètres.



La Balle plongeante.

Après s'être assurés, en montant à l'échelle appliquée contre ce mur, de l'endroit où se trouve le panier qui doit recevoir les balles, ils lancent chacun leurs deux balles numérotées, et, le jeu fini, vont constater les résultats.

Toute balle tombée dans le panier vaut 100 points.

Les deux plus rapprochées du panier valent 50 points.

Les deux suivantes valent 20 points.

Les autres sont perdues.

Base du jeu. — Pour un mur de 2 m. 50 d'élévation, se mettre à 4 mètres de distance du mur, placer le panier à 25 mètres, marquer la direction au moyen d'une flèche de 0 m. 30 fichée sur la crête du mur, et faire décrire à la balle une trajectoire de 9 à 12 mètres de haut.

Le jeu s'exécute alternativement de la main gauche et de la main droite.

Jeu n° 82. — **Les Fortifications.**

Les élèves sont divisés en plusieurs groupes. Chaque groupe se dirige vers un endroit déterminé par le sort,



Les Fortifications.

muni de pelles, pioches, brouettes, en nombre égal de part et d'autre.

Chaque groupe nomme ses ingénieurs et se divise en ateliers, commandés chacun par un ingénieur. A un signal convenu chaque atelier se met à l'œuvre, sous les ordres des ingénieurs, et dans un temps déterminé à l'avance (une heure environ) construit des fortifications, obstacles et redoutes, etc.

Les ingénieurs forment ensuite un jury pour apprécier les travaux exécutés et donner le prix.

Toute contestation sera déférée à l'arbitrage du maître.

Jeu n° 83. — **L'Assaut.**

Ce jeu est le corollaire du précédent. Un groupe est chargé de donner l'assaut aux fortifications exécutées, l'autre de les défendre.

Les assaillants ont le droit de démolir les terrassements.

L'attaque et la défense se font au moyen de balles : tout joueur touché est *mort.*

Le jeu finit quand l'un des deux camps a perdu tous ses combattants.

Jeu n° 84. — **Le Poly-Masse.**

Les élèves sont divisés en deux camps. Chaque camp à son tour se partage en deux catégories : les *massiers* et les *chevaliers*.

On trace un grand cercle dans lequel on dessine des triangles rangés parallèlement à la circonférence avec le sommet tourné vers le centre, en nombre égal au nombre des massiers. Ces triangles portent la dénomination de châteaux.

Au centre est placé un joueur appelé le *lancier,* dont la mission est d'envoyer le boulet vers n'importe quel château. Les massiers défendent leur château, à l'aide de la *masse* ou *massue* dont ils sont munis.

Les chevaliers lancent leur boulet dans un château ennemi.

Les deux camps portent l'un le titre de Compagnie de l'Étoile, l'autre le titre de Compagnie du Croissant : ils se reconnaissent à des signes distinctifs.

Les joueurs sont disposés, comme on le voit dans la figure ci-jointe, de la manière qui suit : un massier de l'Étoile avec un chevalier du Croissant.

Au début du jeu, le lancier lance un boulet dans un château quelconque.

Le massier le repousse avec sa masse de manière à l'envoyer dans le château du voisin.

Si le boulet passe dans un château en touchant terre, le défenseur perd 100 points. Si le boulet y reste tout à fait, il en perd 200.

Chaque fois que le boulet passe ou reste dans le château, le massier abandonne sa masse et court prendre la place du chevalier : ce dernier le remplace dans le triangle et lance immédiatement le boulet dans un château ennemi.

Si un massier sort de son château pour repousser le boulet, il perd 50 points.

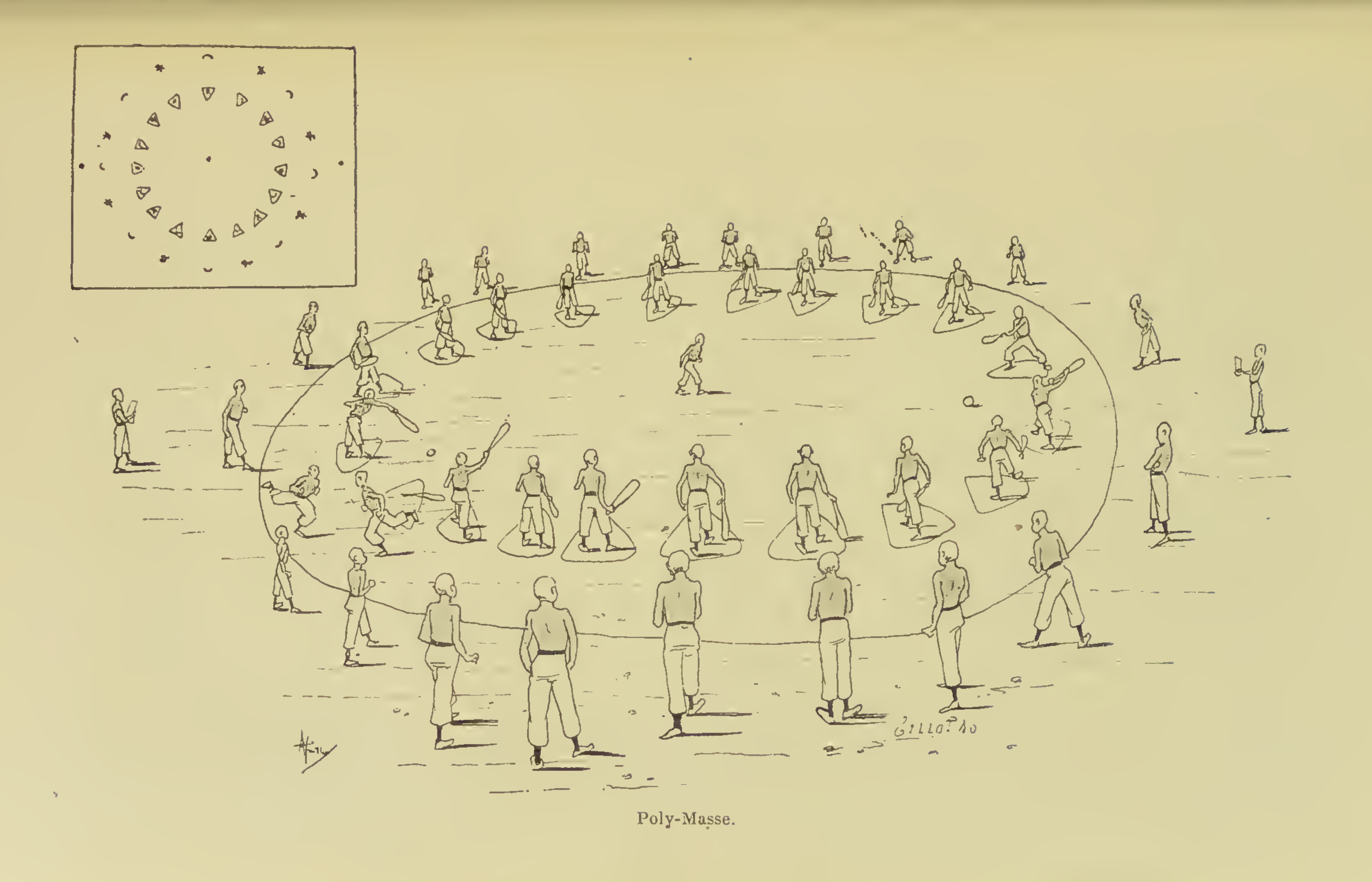
Les Chevaliers doivent courir après le boulet lorsqu'il sort du cercle, et l'y renvoyer de l'endroit où il s'est arrêté en tâchant de passer dans un château ennemi.

La partie se joue en 1000 ou 2000 points.

Comme on le voit, le désavantage est du côté des massiers, qui ont à défendre leur château, tandis que les chevaliers peuvent leur faire perdre des points sans être exposés eux-mêmes à cette éventualité.

On pourra, dans les commencements, se contenter de simples bâtons, d'une boule légère en bois ou d'une grosse balle : quand les joueurs seront plus exercés, ils auront des masses et une forte boule.

On peut augmenter la difficulté du jeu, en employant



Poly-Masse.

deux boules : il faut alors deux marqueurs pour la partie, qui se joue en 5000 points.

Voici comment les marqueurs remplissent leur office.

Partie de 2500 points.

Légende.

O =	50	Points perdus.
I =	100	
X =	200	

Compagnie de l'Étoile.	*Compagnie du Croissant.*
IIIXIIIOIIIXXII = 1750	XXIIOOXIIIXIIIIXXIX = 2500

La compagnie de l'Étoile gagne de 750 points.

Jeu n° 85. — **La Fronde.**

Jeu n° 86. — **Le Jeu français.**

Ce jeu est la synthèse d'un grand nombre d'exercices déjà indiqués : la course, le saut, l'adresse en forment les éléments principaux, et il requiert de la part des joueurs un certain entraînement.

Le but ne peut être atteint qu'après avoir subi avec succès toutes les épreuves représentées dans la figure ci-après.

Le joueur doit successivement :

1. COURIR.
2. FRANCHIR UN OBSTACLE SANS S'ARRÊTER.
3. LANCER DU PIED UN BALLON PLACÉ A TERRE A UN JOUEUR POSTÉ A 20 MÈTRES.
4. PASSER D'UN PIQUET A UN AUTRE, SANS ÊTRE ATTEINT PAR LES BALLES QUE JETTENT SUR LUI LES JOUEURS POSTÉS EN HAIE.
5. RAMASSER, EN COURANT, UNE BOULE ET ABATTRE UNE QUILLE.
6. RAMASSER, EN COURANT, UNE BALLE DE LA MAIN GAUCHE ET LA LANCER JUSQU'A UN JOUEUR POSTÉ.
7. EXÉCUTER LE SAUT DE MOUTON PAR-DESSUS PLUSIEURS JOUEURS POSTÉS.

8. PRENDRE UN BALLON ET LE LANCER EN HAUTEUR DE MANIÈRE A CE QU'IL RETOMBE EN DEÇA DE LA RAIE INDIQUÉE.
9. FRAPPER AVEC UN MAILLET SUR UNE BOULE ET L'ENVOYER JUSQU'A LA RAIE.
10. TIRER DE L'ARC ET PLANTER UNE FLÈCHE DANS LA CIBLE.
11. REPRENDRE SA COURSE.
12. SAUTER DEUX OBSTACLES.
13. EXÉCUTER LE PASSE-RIVIÈRE A LA CORDE.
14. ENFIN TOUCHER LE BUT.

Tout joueur qui échoue dans une des épreuves cède sa place à un des joueurs postés, qui tâche à son tour d'exécuter heureusement toute la série.

Celui qui arrive au but sans encombre est récompensé.

JEU N° 87. — **La Thèque** [1].

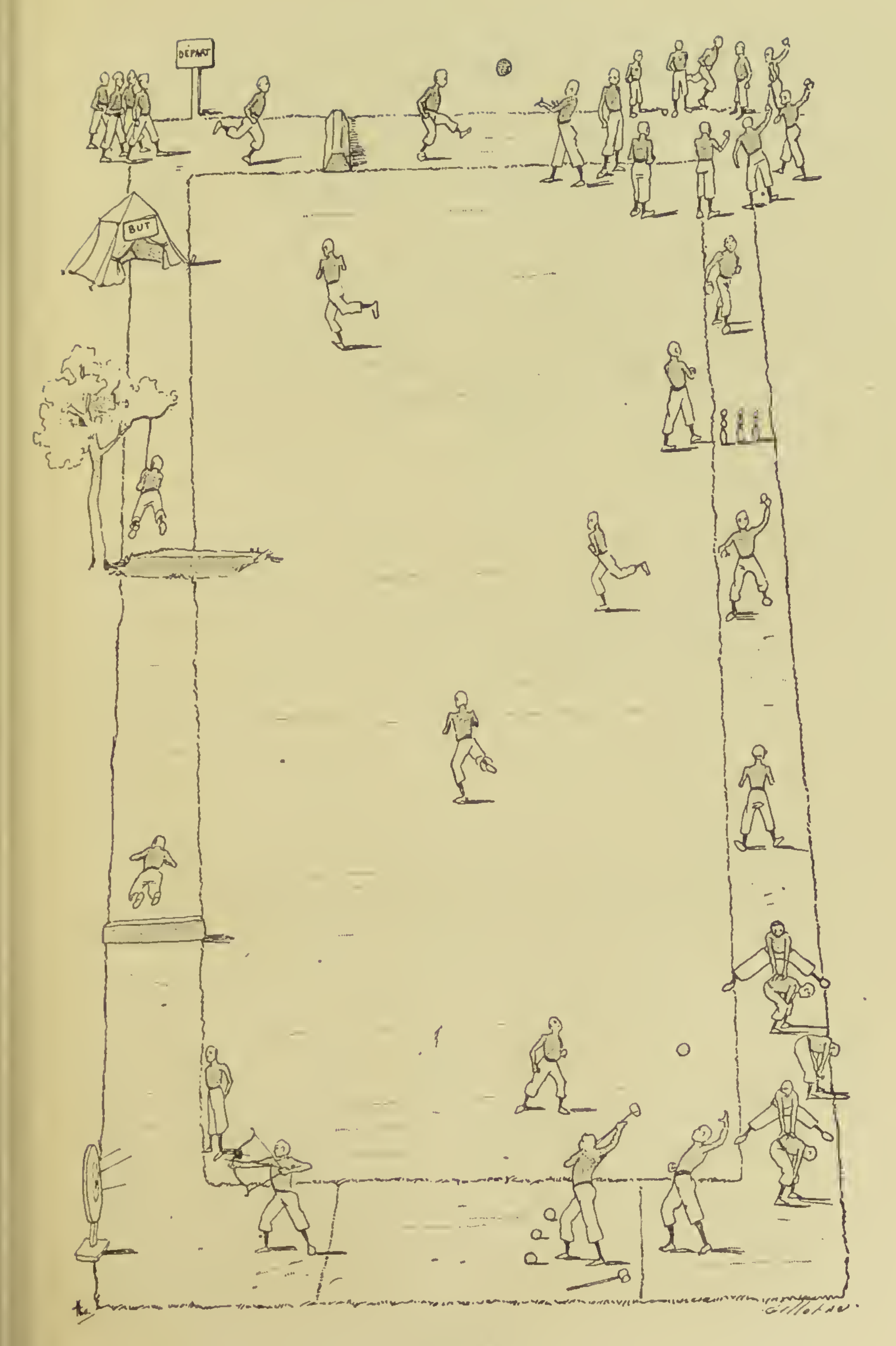
I. — Le *nombre* des joueurs varie de douze à dix-huit, mais doit toujours être pair, afin de se prêter à la division en deux camps (que nous appellerons les *bleus* et les *rouges*), chacun sous le commandement d'un capitaine.

II. — Le *matériel* est des plus simples et des moins coûteux : quatre ou cinq chevilles de bois, un bâton (thèque) de 60 à 80 centimètres pour servir de batte, et une balle de cuir ordinaire.

III. — Le *terrain* de jeu doit avoir 300 à 400 mètres carrés au minimum. Une cour de collège, sans arbres, convient parfaitement. (Il suffit de griller en fil de fer les fenêtres inférieures pour prévenir les bris de vitres.)

IV. — Au milieu de ce terrain, on dessine au cordeau un pentagone régulier de 5 à 6 mètres de côté. A chacun des angles de la figure, on plante une cheville, marquant

1. *Bulletin de la Ligue de l'éducation physique.*



Jeu français.

ce qu'on appelle les *bases*, 1, 2, 3, 4 et 5; l'intérieur de la figure prend le nom de *chambre;* vers le milieu de cette chambre, une sixième cheville plantée en terre au point A marque le *poste*.

V. — Les choses ainsi disposées, on tire à pile ou face pour désigner le parti qui doit ouvrir le jeu. Supposons que ce soit celui des *bleus*.

Il se place dans la chambre du pentagone, tandis que les *rouges* s'espacent autour de la figure, à des distances variables.

VI. — Un des *bleus* se place avec le bâton à la base 1; un autre se met au poste A, en avant de ses camarades, pour lancer la balle au batteur.

Il doit envoyer la balle de manière que le batteur puisse normalement la recevoir sur son bâton et la frapper, s'il n'est pas d'une maladresse insigne. Celui-ci a le droit de « refuser » deux fois la balle; mais s'il la manque ou la « refuse » une troisième fois, il « sort ».

VII. — L'a-t-il frappée, il lâche le bâton, court à la base 2; puis, s'il en a le temps, touche successivement la base 3, la base 4 et la base 5, pour revenir ensuite à la chambre. Réussit-il à faire cette « ronde », son parti marque 5 points. Mais ses adversaires, postés autour du pentagone, se sont hâtés de saisir ou de ramasser la balle pour le surprendre en flagrant délit de déplacement, d'un piquet à l'autre, et lui jeter la balle. S'il est touché entre deux bases, il « sort » et un autre joueur de son camp prend le bâton.

VIII. — Il est permis aux *rouges* de saisir la balle, soit à la volée, c'est-à-dire avant son premier bond, soit après; et tout joueur surpris par le retour de cette balle, alors qu'il se trouve entre deux piquets, « sort » aussitôt.

IX. — On ne doit jamais être deux au même piquet, ni se dépasser.

X. — Quand il ne reste plus que deux joueurs dans la chambre, l'un d'eux a le droit de demander « trois coups pour une ronde » : c'est-à-dire qu'après avoir frappé la balle, s'il arrive à faire le tour des piquets sans être touché, tout son camp rentre et recommence à tenir le bâton. Il importe donc de réserver les deux plus agiles coureurs pour l'arrière-garde.

XI. — Tout batteur qui envoie la balle derrière lui « sort » du coup.

XII. — Un camp entier « sort » quand tous ceux qui en font partie se trouvent aux piquets. L'usage est alors, pour réclamer cette sortie en masse, de déposer la balle dans la chambre.

XIII. — La thèque se joue habituellement en deux manches de 40 points, avec une « belle » s'il y a lieu.

Jeu n° 88. — **La Barette.**

Ballon au pied, ballon au camp.

I. — Le *nombre* des joueurs est variable de dix à quarante, mais doit toujours être pair, afin de se prêter à la division en deux camps égaux, chacun sous le commandement d'un capitaine.

II. — Le *matériel* se compose de quelques pieux, perches et guidons pour marquer les limites et le but, et d'un ballon ovoïde, de 30 centimètres de diamètre sur 38. Ce ballon doit être extrêmement solide pour résister aux coups de pied qu'il reçoit. Il est ordinairement fait d'une vessie de caoutchouc enfermée dans une forte gaine de cuir. Les meilleurs sont ceux qu'on se fabrique soi-même avec une vessie de porc qu'on fait envelopper par un cordonnier d'une gaine de *quatre pièces* de gros cuir de veau, fortement cousues, bordées comme un soulier de chasse et pourvues d'une ouverture lacée.

Une bonne barette est chose précieuse et rare, sans compter qu'elle coûte une dizaine de francs. Il faut donc en avoir soin et la faire durer deux ou trois ans, en la graissant après chaque partie, pour la suspendre dans un lieu sec et aéré.

III. — Le *terrain* est une esplanade quelconque, de préférence gazonnée. On y dessine avec des lignes, des pieux ou des guidons un parallélogramme de 150 mètres sur 65. Puis, on marque par une paire de poteaux plantés à 5 mètres et demi l'un de l'autre, au milieu de chacun des petits côtés du rectangle, ce qu'on appelle les *buts*.

D'un poteau à l'autre, à 3 ou 4 mètres du sol, on tend une corde horizontale portant une banderole en son milieu, et *par-dessus laquelle* doit passer la barette, pour que le coup soit bon.

Cette corde est une complication que négligent beaucoup de joueurs sérieux, qui se contentent d'apprécier au jugé si la barette est passée à la hauteur voulue.

On peut même, à l'occasion, se passer de toute espèce de poteaux et guidons, en traçant simplement la figure sur le sol.

Les lignes marquant les deux petits côtés du parallélogramme s'appellent *lignes de but*. Celles qui dessinent les deux grands côtés sont les *lignes de touche*. L'intervalle qu'elles délimitent est le *champ*.

IV. — Les joueurs se divisent en deux camps. On tire à pile ou face pour le choix du côté (celui du vent est le meilleur) et, le choix arrêté, les deux partis prennent position en avant de leur *but* respectif, pour le défendre et empêcher le ballon de le franchir.

A cet effet, les deux armées se placent en ordre dispersé, chacune avec son avant-garde, son centre et son arrière-garde.

V. — Il s'agit, pour chacun des deux camps, d'arriver à envoyer la barette entre les poteaux et sur la corde du but adverse et de marquer ainsi un point.

La partie se compose habituellement de plusieurs reprises de trois points, dans un temps ordinairement fixé d'avance.

VI. — La barette *ne doit jamais être lancée avec les mains,* quoiqu'elle puisse être saisie, emportée et déposée au but.

Il y a trois manières de la lancer :

1° En la posant à terre sur un bout, dans un petit creux du sol, et en prenant élan pour la frapper du pied ;

2° En la laissant tomber à terre et la frappant du pied avant qu'elle ait touché terre ;

3° En la laissant tomber à terre et la frappant du pied après son premier bond.

VII. — Les joueurs en place, le capitaine du parti qui n'a pas eu le choix du côté dépose la barette au milieu du camp et d'un coup de pied l'envoie vers le but adverse.

Jusqu'à ce moment, l'avant-garde des deux partis doit être restée à la distance de 10 mètres au moins du ballon. Mais dès qu'il a quitté le sol, les évolutions sont libres.

VIII. — Quand le ballon, du premier coup, franchit la ligne de touche, le coup est nul et doit être recommencé si le parti adverse l'exige.

Il en est de même si la barette est saisie par un adversaire derrière le but, avant d'avoir touché terre.

IX. — La barette une fois lancée correctement, c'est-à-dire dans les limites du champ, l'objet propre du jeu est pour chaque joueur d'arriver à la faire passer derrière les deux poteaux du but adverse, ou tout au moins derrière la ligne de but, et pour cela tous les moyens sont bons, c'est-à-dire qu'on peut, soit lancer la barette d'un

coup de pied, soit s'en saisir et l'emporter vers le but.

D'autre part, les adversaires poursuivent le ravisseur, cherchent à lui couper le chemin, à l'arrêter, en un mot à le mettre dans l'impuissance de réaliser son dessein. Mais les traditions de la courtoisie française exigent que cette poursuite ne dégénère pas en pugilat, en luttes corps à corps et en bagarres, comme cela arrive trop fréquemment dans les pays de mœurs brutales et grossières. Celui qui atteint le fugitif se contente donc chez nous d'effleurer la barette en criant : *Touché!*

Aussitôt chacun s'arrête, la barette est posée à terre et l'avant-garde des deux partis, se plaçant en rond autour d'elle, épaule contre épaule, la face vers le centre, forme le « cercle ».

X. — Le cercle se resserre, chacun pousse de son mieux, mais il est interdit de frapper volontairement la barette avec le pied ou de la saisir avec les mains, jusqu'à ce qu'elle sorte en roulant de la masse compacte des joueurs.

XI. — Dès qu'elle est sortie, s'en empare qui peut et tâche de l'envoyer au but.

XII. — Les joueurs doivent toujours se tenir entre la barette et leur camp, faute de quoi on crie : *En place!* et c'est encore un cas de « cercle ».

XIII. — Un joueur qui court en emportant la barette, et qui se voit sur le point d'être pris, la lâche-t-il ou la lance-t-il autrement qu'avec le pied, on crie : *A faux!* et le camp adverse a le droit au *coup franc.*

XIV. — A cet effet, un des joueurs de ce camp prend la barette et la frappe du pied, debout sur le sol, tous les autres se tenant à 6 mètres de distance au moins.

XV. — Pour *faire le but* d'emblée, en courant avec la barette, il faut d'abord l'envoyer d'un coup de pied entre les poteaux, à la hauteur voulue, puis la ressaisir et lui

faire toucher terre derrière la ligne de but ; chose difficile et rare; ou bien il faut contourner le but et venir déposer la barette entre les poteaux, chose presque aussi malaisée à réaliser.

C'est ce qu'on appelle gagner un *avantage*, parce qu'on acquiert ainsi le droit de frapper un *coup franc* vers le but.

XVI. — Toutes les fois que la barette a passé la ligne de but, qui peut la saisit et lui fait toucher terre le premier, ce qui lui donne droit au *coup franc.*

Si celui qui l'a saisie appartient au camp de ce côté, il fait vingt-cinq pas vers le camp adverse et frappe un coup dans le même sens.

Au cas contraire, on marque seulement quinze pas, et naturellement le coup est envoyé vers le but auquel on a tourné le dos en mesurant ces quinze pas.

XVII. — S'il arrive que la barette soit lancée hors de la *ligne de touche*, qui peut la relève et se place au point où elle a franchi la limite. Tous les autres de son parti se rangent face à face devant lui, sur deux lignes, de manière à former une sorte de couloir vivant. Lui, saisissant bien son moment, fait toucher terre à la barette et vivement l'envoie à l'un des siens, ou bien, après une feinte, il l'emporte en courant vers le but, tandis que les adversaires surveillent les joueurs du couloir.

XVIII. — Tout joueur qui saisit et arrête la barette à la volée a droit à un coup franc.

XIX. — Pour marquer un point, il faut avoir fait passer correctement la barette dans le but adverse, selon les conventions arrêtées.

Quand le but a été franchi incorrectement, c'est-à-dire quand la barette passe plus bas qu'il n'a été convenu, on compte seulement une *touche*, c'est-à-dire un quart de point.

XX. — Les deux camps changent habituellement de côté au milieu du temps assigné à la partie.



L'Excellence française.

Jeu n° 89. — L'Excellence française.

Nous donnons ce nom à un jeu qui résume les exercices indiqués précédemment pour le cours moyen et le cours supérieur. Il sera pratiqué pendant l'été, et par des jeunes gens suffisamment entraînés. Un jury est chargé d'apprécier la valeur des épreuves. On tire au sort les joueurs qui auront à concourir ensemble : par exemple les deux premiers numéros seront adversaires et débuteront par l'escrime; les deux suivants seront également adversaires et débuteront par la canne; les deux suivants débuteront par la boxe, comme on le voit dans la figure ci-dessus.

Au signal donné par le jury l'assaut commence, celui qui a touché son adversaire par un coup non contesté dépose fleuret, gants ou canne et prend 20 pas d'avance sur le vaincu.

Puis il doit accomplir la série d'épreuves suivantes :

1. PASSER A TRAVERS LE FILET.
2. FAIRE CINQ PAS SUR LES ÉCHASSES.
3. TRAVERSER EN ÉQUILIBRE LES PIQUETS.
4. ESCALADER LA PLANCHE D'ASSAUT.
5. DESCENDRE PAR LA PERCHE.
6. COURIR.
7. FAIRE LE PLONGEON, TRAVERSER A LA NAGE LA RIVIÈRE, ET ARRIVER AU BUT.

Les vainqueurs de chaque paire d'adversaires recommencent le jour suivant à concourir entre eux. Le troisième jour les vainqueurs du deuxième jour recommencent l'épreuve, et on récompense les vainqueurs définitifs du troisième concours.

Enfin ces derniers subissent une épreuve suprême pour la proclamation du *championnat.*

Natation.

Nager en pleine eau.

1. BRASSE.
2. COUPE.
3. PLANCHE.
4. PLONGEON.
5. SIMULACRE DE SAUVETAGE.

Courses de résistance avec armes.

2 minutes de pas accéléré.
3 minutes de pas gymnastique.
3 minutes de pas accéléré.
4 minutes de pas gymnastique.
1 minute de pas accéléré.

Boxe.

14e Leçon et Salut.

Escrime.

Alternativement de la main droite et de la main gauche.

1. EXERCICES SUR LA CONTRE-RIPOSTE SIMPLE APRÈS DES PARADES DIVERSES.
2. EXERCICES SUR LA CONTRE-RIPOSTE SIMPLE ET LA CONTRE-RIPOSTE COMPOSÉE.
3. EXERCICES SUR LA PARADE DE LA CONTRE-RIPOSTE.
4. EXERCICES SUR DES ATTAQUES DIRECTES ET COMPOSÉES DE UN OU DEUX DÉGAGEMENTS.
5. PARADES PAR OPPOSITIONS ET PAR CONTRES, ET RIPOSTES DU COUP DROIT.
6. EXERCICES SUR DES ATTAQUES DIRECTES ET COMPOSÉES DE DEUX OU TROIS DÉGAGEMENTS.
7. PARADES PAR OPPOSITIONS ET CONTRES, ET PAR CONTRES, OPPOSITIONS ET CONTRES, ET RIPOSTES DU COUP DROIT.
8. EXERCICES SUR DES ATTAQUES DIRECTES ET COMPOSÉES.
9. PARADES PAR OPPOSITIONS, CONTRES ET RIPOSTES DU COUP DROIT.

Topographie.

Reconnaissances et rapports.

Instruction militaire.

1. MANIEMENT DES ARMES.
2. CHARGES.
3. FEUX.
4. ÉCOLE DE TIRAILLEURS.
5. EXERCICES SUR TERRAINS VARIÉS.
6. TIR A COURTE PORTÉE ET LONGUE PORTÉE.

Bâton et canne.

14e Leçon et Salut.

1. TROIS MOULINETS EN RASSEMBLANT ET ARRÊTER LE BATON DROIT DEVANT SOI — 3 temps.
2. DEUX ENLEVÉS, LE PREMIER A DROITE — 2 temps.
3. COUP DE FIGURE ET PRENDRE LA POSITION DU COUP DE BOUT DE POINTE — 2 temps.
4. COUP DE BOUT DE POINTE — 1 temps.
5. FAIRE FACE EN ARRIÈRE, EN RASSEMBLANT ET PARADE DE CORPS, LES MAINS RÉUNIES — 1 temps.
6. COUP DE FLANC ET PARADE DE TÊTE, LES MAINS ÉCARTÉES — 2 temps.

Pompe à incendie.

1. EXERCICE ET ÉTABLISSEMENT PRÉCIPITÉS.
2. CHARGEMENT PRÉCIPITÉ.
3. MANŒUVRE DE L'ÉCHELLE A CROCHET ET DE L'ÉCHELLE A COULISSE.

Canotage.

1. RAMER EN AVANT ET EN ARRIÈRE.
2. CHANGEMENT DE FACE.
3. DRESSER ET COUCHER LES RAMES.
4. AMARRER.

5. RAMER DEBOUT ET ASSIS.
6. FONCTIONS DE PILOTE.
7. MANIEMENT DE LA RAME POUR GOUVERNER.
8. CONDUIRE LA NACELLE A DEUX RAMES SANS GOUVERNAIL.
9. CONDUIRE LA NACELLE A LA GODILLE.

Marches militaires.

Avril	9	kilomètres	aller et retour.
Mai	11	kilomètres	aller et retour.
Juin	13	kilomètres	aller et retour.
Juillet	15	kilomètres	aller et retour.

Exercices simultanés.

On reproche aux exercices individuels de laisser inactifs une partie des élèves, pendant que le maître s'occupe d'un ou deux.

Pour remédier à cet inconvénient, indépendamment de la division des élèves par section de dix, nous avons imaginé un certain nombre d'exercices pouvant être pratiqués simultanément et faisant travailler un grand nombre d'élèves à la fois.

Voici d'abord un certain nombre de figures qu'on fera exécuter par sections, comme on voit par le tableau n° 1 ci-joint.

TABLEAU N° 2.

Ce tableau représente des marches d'ensemble exécutées par 400 élèves, sous la direction de M. Sébé, devant le Président de la République au bois de Boulogne le 23 juin 1889 et aux Tuileries le 8 juillet 1889. Il donne un aperçu de la variété des combinaisons qu'on peut imaginer dans ce genre pour intéresser les enfants.

Cordes lisses.

Pour répondre aux préoccupations actuelles qui tendent à faire prévaloir la gymnastique de plancher comme plus propre à être pratiquée par un grand nombre d'exécutants à la fois, nous proposons une série d'ensemble avec 10 cordes lisses accrochées à un portique. Ce système donne des résultats satisfaisants et entraîne des dépenses d'installation presque insignifiantes.

Exercices avec deux cordes.

(5 élèves à la fois.)

Premier exercice.

1. PRENDRE LES CORDES LES BRAS TENDUS EN HAUT.
2. SE SUSPENDRE LES BRAS TENDUS.
3. REMETTRE PIED A TERRE.

Deuxième exercice.

1. SE SUSPENDRE LES BRAS FLÉCHIS.
2. REMETTRE PIED A TERRE.

Troisième exercice.

1. PRENDRE LES CORDES AVEC LES BRAS INCLINÉS A 45°.
2. CREUSER LES REINS, BRAS TENDUS, LES POINTES DES PIEDS AU SOL.
3. SE RELEVER.
4. FLÉCHIR LES EXTRÉMITÉS INFÉRIEURES EN PORTANT LE CORPS EN ARRIÈRE.
5. REVENIR DEBOUT.

Quatrième exercice.

1. PRENDRE LES CORDES, LES BRAS INCLINÉS A 45°.
2. FLÉCHIR LE BRAS GAUCHE EN LAISSANT PENCHER LE CORPS A GAUCHE.
3. SE RELEVER.
4. RÉPÉTER LE MÊME EXERCICE A DROITE.

Cinquième exercice.

1. PRENDRE LES CORDES, LES BRAS INCLINÉS A 45°.
2. LAISSER PENCHER LE CORPS A GAUCHE, EN AVANT, A DROITE, EN ARRIÈRE, DE MANIÈRE A DÉCRIRE UN CERCLE, AVEC LES PIEDS POUR PIVOT.
3. SE RELEVER.

Cet exercice s'exécute alternativement de droite à gauche, et de gauche à droite.

Sixième exercice.

1. TRACTION.
2. ALLONGER LE BRAS DROIT.
3. REVENIR PIED A TERRE.

Même exercice en allongeant le bras gauche.

Septième exercice.

SIRÈNE EN PARTANT DU SOL.

Huitième exercice.

SAUT DE RIVIÈRE AVEC UNE CORDE.

Neuvième exercice.

SAUT DE RIVIÈRE AVEC DEUX CORDES.

Dixième exercice.

MONTER A UNE CORDE.

Onzième exercice.

MONTER A DEUX CORDES.

Chaque exercice dure en moyenne 20 secondes, soit pour une division de 40 élèves un exercice pour chaque élève toutes les 2 minutes 40 secondes, y compris les déplacements.

Barres parallèles.

A 6 élèves.

1. APPUI TENDU.
2. APPUI FLÉCHI.
3. S'ASSEOIR A DROITE ET A GAUCHE EN DEDANS DES BARRES.

A 8 élèves (4 de chaque côté et face aux barres).

1. FLÉCHIR LES EXTRÉMITÉS INFÉRIEURES, MAINS AUX BARRES, BRAS TENDUS.
2. SE REDRESSER, BRAS FLÉCHIS, CORPS PRÈS DE LA BARRE.
3. DESCENDRE.
4. SE REDRESSER.
5. FAIRE FACE EN ARRIÈRE, PLACER LES MAINS SUR LES BARRES, BRAS FLÉCHIS, LE DOS TOUCHANT A LA BARRE.
6. ALLONGER LES BRAS, CREUSER LES REINS, LEVER LA TÊTE EN PORTANT LE PIED GAUCHE EN AVANT, JAMBE GAUCHE FLÉCHIE, JAMBE DROITE TENDUE.
7. DOS A LA BARRE, BRAS FLÉCHIS.
8. REVENIR FACE EN AVANT.

4 élèves (2 de chaque côté, en dehors des barres).

1. TOURNER LE DOS A LA BARRE ET PLACER LES BRAS FLÉCHIS SUR LA BARRE, DE MANIÈRE A CE QUE LA SAIGNÉE DES BRAS APPUIE SUR ELLE.
2. ACCROCHER LE PIED DROIT A LA SECONDE BARRE.
3. ACCROCHER LE PIED GAUCHE A LA SECONDE BARRE A CÔTÉ DU PIED DROIT.
4. CREUSER LES REINS, LEVER LA TÊTE, TOUCHER DES ÉPAULES A LA BARRE.
5. LACHER SUCCESSIVEMENT UN PIED APRÈS L'AUTRE.
6. SE RETROUVER DEBOUT ET DÉGAGER LES BRAS.

4 élèves.

1. SAUTER A L'APPUI TENDU.
2. S'ASSEOIR SUR LES BARRES (2 A DROITE, 2 A GAUCHE) EN ACCROCHANT LES PIEDS A LA BARRE VIS-A-VIS.
3. SE RENVERSER EN ARRIÈRE EN TENANT LA BARRE DES DEUX MAINS, DE CHAQUE CÔTÉ DU CORPS.
4. SE REDRESSER.
5. SE RENVERSER EN ARRIÈRE SANS TENIR LA BARRE.
6. SE REDRESSER.
7. PRENDRE L'APPUI TENDU SUR LES DEUX BARRES.
8. REMETTRE PIED A TERRE.

4 élèves.

1. SAISIR LA BARRE DES DEUX MAINS ET ACCROCHER LES JARRETS A LA BARRE VIS-A-VIS.
2. PLACER LES MAINS DE CHAQUE CÔTÉ DES GENOUX.
3. ACCROCHER LES PIEDS SUR LA BARRE QU'ON VIENT DE QUITTER.
4. CREUSER LES REINS.
5. POSER LE PIED DROIT A TERRE.
6. POSER LE PIED GAUCHE A TERRE.
7. SE REDRESSER ET SORTIR DES BARRES.

Sauts.

Par 2, 4, 6, 8, 16 de front.

Saut d'ensemble.

Les élèves étant placés pour les exercices d'assouplissement par rangs distants de quatre pas, faire exécuter un saut général :

1. ÉLEVER LES BRAS HORIZONTALEMENT EN RÉUNISSANT LA POINTE DES PIEDS.
2. FLÉCHIR LES JARRETS, LES TALONS LEVÉS, LE CORPS PENCHÉ EN AVANT, LA TÊTE DROITE, LES BRAS EN ARRIÈRE POINGS FERMÉS.
3. PORTER VIGOUREUSEMENT LES BRAS EN AVANT EN DÉTENDANT LES JARRETS, SAUTER ET REMPLACER LA SECTION PRÉCÉDENTE.

Le maître fera rester les élèves dans la position de la chute, et récompensera ceux dont la position sera la plus correcte et qui resteront le mieux en équilibre jusqu'au commandement *debout*.

Escrime d'ensemble.

Les exercices d'escrime pourront être pratiqués d'*ensemble* en remplaçant même au besoin les fleurets par des baguettes légères.

Nous résumerons, comme il suit, les principes des leçons exposées plus haut, afin de faciliter les manœuvres d'ensemble.

Les élèves ayant doublé par quatre, les deux premiers rangs font face à gauche, les deux derniers font face à droite. Puis ils se mettent en marche, le premier et le dernier font 6 pas, les deux rangs intérieurs font 2 pas. Les distances prises les élèves s'arrêtent et font face au centre de leurs rangs en baissant l'épée devant le corps la pointe à 10 centimètres du sol.

Exécuter ensemble les exercices suivants.

Première série d'exercices.

1. MISE EN GARDE.
2. DEUX APPELS.
3. MARCHER (DEUX FOIS), les rangs pairs doivent rompre en arrière.
4. ROMPRE (DEUX FOIS), les rangs pairs doivent marcher en avant.
5. FENTE.
6. EN GARDE.
7. DEUX APPELS.
8. RASSEMBLER EN ARRIÈRE.
9. SALUER.

(Repos.)

Deuxième série.

Passer le fleuret dans la main gauche en plaçant le pied gauche en avant.

10-18. Mêmes exercices de la main gauche que ceux de la première série.

(Repos.)

Troisième série.

Passer le fleuret dans la main droite.

1. MISE EN GARDE
2. ENGAGEMENT DE QUARTE
3. CHANGEMENT D'ENGAGEMENT
4. DOUBLE ENGAGEMENT
5. COUP DROIT

} RANGS IMPAIRS.

6-10. MÊMES EXERCICES QUE 2 A 5 PAR LES RANGS PAIRS.
11. DEUX APPELS.
12. RASSEMBLER.
13. SALUER. (Repos.)

Quatrième série.

Mêmes exercices que la troisième série, mais de la main gauche.

(Repos.)

Cinquième série.

Passer le fleuret dans la main droite.

1. MISE EN GARDE, ENGAGEMENT.
2. DÉGAGEMENT
3. FEINTE
4. COUPÉ, FENTE
5. COULÉ, FENTE
6. BATTEMENT, FENTE
7. PRESSION, FENTE

} RANGS IMPAIRS.

8-14. MÊMES EXERCICES QUE DE 2 A 7 PAR LES RANGS PAIRS.
15. DEUX APPELS.
16. RASSEMBLER.
17. SALUER. (Repos.)

Sixième série.

Mêmes exercices qu'à la cinquième série, mais de la main gauche.

(Repos.)

Mur d'ensemble.

N. B. — Pour arriver avec ensemble les élèves compteront à voix basse 4 temps d'arrêt entre chaque position. 6 temps.

1er temps.

1. DESCENDRE LA MAIN DROITE DE TIERCE ET LEVER LE BRAS GAUCHE.
2. FLÉCHIR (comme la mise en garde).
3. AVANCER LE PIED (comme la mise en garde).
4. RASSEMBLER EN ARRIÈRE.

N. B. — Inviter à l'attaque par ces mots : *A vous l'honneur!* ou répondre : *Par obéissance*, et se fendre à : *Faites!*

2e temps.

1. SE FENDRE.
2. SE RELEVER.
3. SALUER A GAUCHE, LE BRAS DEMI-TENDU, LA MAIN AVEC LES ONGLES AU-DESSUS ET EN TOURNANT LA TÊTE A GAUCHE. (Même exercice à droite, les ongles en dessous.)
4. EN GARDE.

3e temps.

1. DÉGAGER (l'adversaire pare par la tierce).
2. EN GARDE (reprendre la garde et joindre les épées).
3. DÉGAGER (l'adversaire pare par la quarte).
4. EN GARDE (reprendre la garde et joindre les épées).
5. UNE, DEUX, RASSEMBLER EN AVANT (l'adversaire pare par la tierce).
6. DESCENDRE LA MAIN DROITE DE TIERCE ET LEVER LE BRAS GAUCHE.
7. ÉCHAPPER EN ARRIÈRE.
8. DEUX APPELS.
9. RASSEMBLER EN ARRIÈRE.

(4e temps comme au 2e temps.)

(5e temps comme au 3e temps.)

6e temps.

1. DESCENDRE LA MAIN DROITE DE TIERCE ET LEVER LE BRAS GAUCHE.

2. ÉCHAPPER EN ARRIÈRE.
3. DEUX APPELS.
4. SALUER (comme au 3e temps, en rassemblant en avant).
5. SALUER DEVANT VOUS
- *a.* Raccourcir le bras, le coude joint au corps, la main à la hauteur du menton, les ongles tournés vers le corps.
- *b.* Baisser la lame en étendant le bras; la main droite les ongles en dessus, et à côté de la cuisse droite.

N B. — Le 1er temps est exécuté par les rangs pairs et impairs ensemble.
Les 2e et 3e temps par les rangs impairs et ensuite par les rangs pairs.
Les 4e, 5e et 6e par les rangs pairs et impairs ensemble.

APPENDICE

Projet de dispositions générales destinées à assurer le fonctionnement régulier des exercices physiques dans l'éducation scolaire.

La journée devra durer sept heures et demie — de huit heures trente du matin à quatre heures du soir — et être répartie comme suit :

Inspection de propreté . .		10 minutes.
Récréation libre		15 —
Récréation réglementée . .		30 —
Exercices physiques . . .		—
Travail de classe	4 h.	35 —
Déjeuner.	1 h.	30 —

Horaire.

Matin.	8 heures 30 :	Inspection de propreté.
	8 — 35 :	Travail de classe.
	9 — 30 :	Récréation libre.
	9 — 45 :	Travail de classe.
	11 —	Exercices physiques.
	11 — 30 :	Déjeuner.
Soir.	1 heure	Inspection de propreté.
	1 — 05 :	Travail de classe.
	2 — 30 :	Récréation réglementée.
	3 —	Travail de classe.
	4 —	Sortie.

(Cet horaire est variable pour chaque cours.)

Emplacement.

Autant que possible les exercices physiques et les récréations devront avoir lieu dans l'établissement même. En cas d'impossibilité, on leur assignera ailleurs un emplacement clos, non public, et offrant toutes les garanties d'hygiène et de sécurité.

Pour les exercices de canotage et de natation, les professeurs spéciaux seront responsables de la progression à suivre et des mesures de prudence à observer.

Déplacements.

Si le terrain destiné aux jeux ou autres exercices physiques est éloigné, on prélèvera pour s'y rendre sur le temps attribué aux marches militaires, que l'on réduira d'autant.

Costume.

Il est impossible d'imposer tel ou tel costume, les élèves n'ayant pas toujours ni le temps de changer de vêtements, ni les moyens pécuniaires de se procurer une tenue spéciale. Il suffira de les faire mettre en bras de chemise, cravate dénouée et col ouvert.

Si cependant les municipalités veulent accorder un subside pour le costume, cet accessoire si utile, voici, selon nous, le plus pratique et le moins coûteux :

Été : Maillot rayé laine ou coton;
Pantalon blanc;
Chaussures de toile à lacet.

Hiver : Chemise de flanelle;
Pantalon ordinaire;
Chaussures ordinaires.

La casquette de toile avec jugulaire et la ceinture de laine conviendront aux deux saisons.

Personnel.

Les instituteurs, les professeurs de gymnastique, les officiers et les sous-officiers sortant du régiment, sont les maîtres naturellement désignés pour être les représentants et les propagateurs de l'éducation physique.

Pour s'assurer qu'ils ont les connaissances pédagogiques et les aptitudes spéciales nécessaires, ils devront (sauf les instituteurs et professeurs bien entendu), après enquête faite sur leur compte, subir un examen pardevant une commission nommée par le préfet du département et composée comme il suit :

Un inspecteur primaire;

Le président de la délégation cantonale;

Le plus ancien professeur de gymnastique de l'arrondissement;

Un directeur d'école retraité;

Un officier ou sous-officier en non-activité;

Un docteur.

Concours.

Chaque année, dans chaque arrondissement, un concours d'adresse, de force et d'agilité aura lieu entre les écoles.

Le concours sera divisé en trois catégories correspondant au cours élémentaire, au cours moyen et au cours supérieur.

Un règlement préfectoral déterminera chaque année les parties de l'éducation physique sur lesquelles porteront les épreuves ainsi que la formation du jury chargé de les juger, et les récompenses qui seront attribuées aux vainqueurs.

Ces concours seront organisés par les municipalités elles-mêmes, mais sous la surveillance de l'administration préfectorale et universitaire.

De plus, un concours sera ouvert chaque année entre les maîtres pour encourager et récompenser la production de jeux ou exercices nouveaux

Progression.

Notre Manuel donne un aperçu des moyens que le maître peut employer pour amuser les élèves et développer leurs corps. Mais tout en stimulant leur zèle et leur ardeur, il ne devra pas imposer des exercices trop fatigants à ceux dont le tempérament ou la constitution s'y opposerait.

Si le nombre des élèves est important, il pourra d'ailleurs établir dans chacun des trois cours, inférieur, moyen et supérieur, des sections ou subdivisions.

Hygiène.

La mauvaise installation de la plupart de nos écoles ne nous permet pas d'exposer nos vues sur ce sujet. Il y a trop de distance entre ce qui existe et ce que nous souhaiterions, pour que nous osions donner même un aperçu des conditions qui nous paraissent hygiéniquement indispensables.

Nous laissons aux maîtres le soin de tirer le meilleur parti de l'installation scolaire actuelle, et d'établir, suivant les circonstances, des règlements de propreté concernant les élèves et l'établissement qu'ils dirigent.

Nous recommanderons seulement de faire sortir les enfants le plus souvent possible, quelque temps qu'il fasse, et de leur faire fréquenter régulièrement les bains.

Les communes obligeant les enfants à aller une fois par quinzaine [1] au bain chaud en hiver, et en été une fois par jour au bain froid, s'il y a un cours d'eau à proximité, voilà un progrès qui ferait honneur à notre siècle!

1. En Russie, les paysans prennent des bains de vapeur toutes les semaines.

TABLE ALPHABÉTIQUE

1. Les jeux précédés d'un astérisque sont ceux inventés par M. Désiré Séhé.

C

certain nombre d'années, qui combattaient dans l'amphithéâtre appelé le *Colosseum* (Colisée), et s'égorgeaient sous les yeux de la multitude.

Autrefois les *duels* étaient très fréquents. Le Pré aux Clercs a dû une triste célébrité aux innombrables duels, suivis de mort, des gentilhommes de la cour qui s'y donnaient rendez-vous. Richelieu réprima sévèrement la manie des duels. Le *spadassin* ou duelliste de profession était un des personnages classiques de la comédie italienne du XVII[e] siècle.

Indépendamment de son but pratique, l'escrime est un exercice très hygiénique.

F

Jadis la fronde était une arme de guerre, témoin le combat de David contre Goliath.

Dans l'antiquité classique les frondeurs des Baléares étaient renommés.

Les Espagnols employèrent la fronde jusqu'au milieu du XIV[e] siècle. Plus tard elle devint un jeu d'enfant, et donna, par ironie, son nom aux guerres civiles de la minorité de Louis XIV.

Le fusil aurait fait, dit-on, son apparition en 1414 dans un combat entre Charles VI et les Bourguignons. Ce nom désigne proprement le *silex* ou *pierre à fusil*, dont on se servait primitivement pour enflammer la poudre contenue dans le bassinet.

G

Tire son nom du héros de Rabelais célèbre par sa gloutonnerie.

Le pas de géant ou *vindas*, appareil de gymnastique.

H

D'un mot grec signifiant *sauter*. Dans les gymnases anciens on se servait pour sauter de masses de plomb garnies de poignées ou d'anses en guise de contrepoids. Plus tard néanmoins, surtout chez les Romains, on fit servir les haltères à développer les muscles des bras. Au XVI[e] siècle, on en faisait usage, témoin ce passage de Rabelais (Gargantua) : « Pour gualentir les nerfs (*fortifier les muscles*) on lui avait fait deux grosses saulmones de plomb, lesquelles ils nomment haltères : icelles prenait de terre en chaque main, et les élevait en l'air au-dessus de la teste, et les tenait sans soy remuer, avec une force inimitable ».

I

J

Au moyen âge, les jongleurs étaient des déclamateurs ambulants qui récitaient, en s'accompagnant de la vielle, des poèmes épiques ou chansons de geste et des romans de chevalerie. Plus tard ils joignirent à leur répertoire des tours d'adresse et de passe-passe.

L

Chez les Mexicains, le *lasso* est employé à la chasse des animaux sauvages.

La lutte était très en honneur chez les Grecs où elle s'appelait *palé*; d'où *palæstra*, le lieu où l'on lutte. Les Thébains surtout y excellaient. Il y avait la *lutte* simple correspondant à ce que nous appelons aujourd'hui assez improprement la lutte *romaine*, et le *pancrace* qui réunissait la *lutte* au *pugilat* à poings nus. Le plus célèbre lutteur est Milon de Crotone, qui tuait, dit-on, un bœuf d'un coup de poing, le portait sur ses épaules, et le mangeait en un jour.

Une ambassade envoyée en Chine par Pierre le Grand en 1721 fit un rapport très élogieux des luttes qui se pratiquaient dans le Céleste Empire. En France, les luttes sont encore très populaires en Bretagne et dans le Midi. Au xv[e] siècle, c'étaient les consuls de Nîmes qui présidaient en personne les luttes publiques.

M

Très en honneur chez nos pères. Plusieurs villes du centre de la France ont encore une promenade appelé le Mail en souvenir du jeu qui s'y pratiquait.

Ce mot signifie originairement *palet*.

Les sculpteurs anciens représentaient toujours Hercule armé d'une *massue*.

Au moyen âge, les chevaliers *fer-vêtus* se servaient dans les combats de massues en acier garnies de pointes.

Les Australiens emploient une espèce de massue en forme de crosse appelée *boumerang*, qu'ils lancent à de grandes distances de manière à la faire revenir, après avoir touché le but, au point de départ.

N

Parmi les nageurs célèbres on cite : Léandre, qui traversait à la nage le détroit de l'Hellespont pour aller retrouver sa fiancée Héro ; le poète anglais lord Byron, qui, quoique boiteux, renouvela le même exploit, et enfin de nos jours le capitaine Webb, qui franchit à la nage le Pas de Calais, et périt, il y a quelques années, en voulant descendre les rapides du Niagara. Sur les côtes de l'océan Indien, il y a des pêcheurs de perles si adroits, qu'ils plongent sous les requins pour aller leur ouvrir le ventre d'un coup de couteau. Aux îles Philippines, les habitants dressent leurs enfants à atteindre une profondeur de 25 mètres. On cite à Annam une femme qui descendait à 25 brasses, et demeurait trois minutes sous l'eau.

O

Appareil ayant la forme d'une surface à huit côtés.

P

Les Grecs se servaient d'énormes palets en airain ou en marbre, appelés *disques*, qu'ils lançaient à de grandes distances pour se fortifier les bras. Les lanceurs de disques se nommaient des *discoboles* et la *discobolie* était une des épreuves des Jeux olympiques.

Le nom vient de ce que d'abord on lançait la balle avec la *paume* de la main. Plus tard on employa des raquettes munies d'un manche plus ou moins long pour augmenter la force d'impulsion. Ce

Coulommiers. — Typ. PAUL BRODARD.



Marche I.

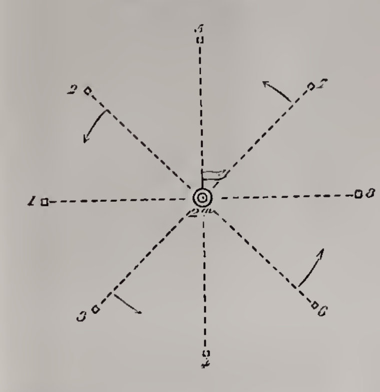
Première figure.

Entrée

Tribune

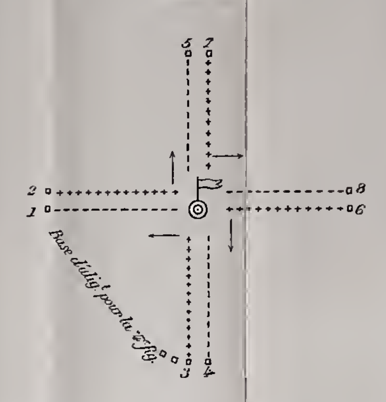
Les sections doivent avoir 50 centimètres d'intervalle et chaque élève 80 centimètres de celui qui le précède. — Au commandement de : *Halte!* s'arrêter dans cette formation.

Deuxième figure.



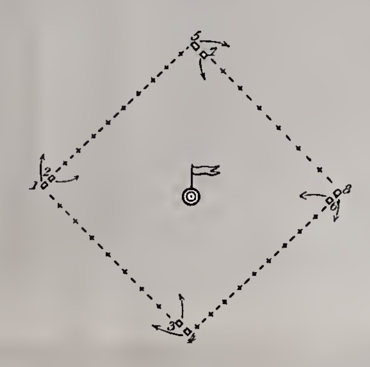
Au commandement de : *Marche!* les sections 3, 4 et 6 marqueront le pas, afin de laisser sortir les sections 1, 2, 5, 7 et 8; elles exécuteront leur marche aussitôt que l'espace sera libre, en observant que le dernier élève de chaque section soit placé à 2 mètres d'intervalle du Directeur, placé au centre. — Au commandement de : *Halte!* s'arrêter dans cette formation.

Troisième figure.



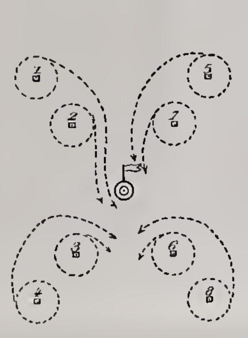
Au commandement de : *Serrez les sections!* les guides 2, 3, 6, 7 commanderont : *Par le flanc gauche!* — Au commandement de : *Marche!* fait par le Directeur, ces sections serreront sur les sections 1, 4, 8 et 5 et seront arrêtées par leur guide respectif au commandement de : *Par le flanc droit! Halte!* — Les élèves seront placés coude à coude.

Quatrième figure.



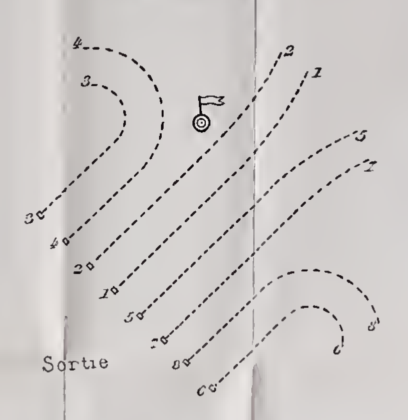
Au commandement de : *Formez le carré!* les guides établiront une base d'alignement en se servant des quatre premiers élèves (voir fig. 3). — Au commandement de : *Marche!* les élèves feront *Par le flanc gauche* et exécuteront une marche en arrière (le second rang intercalé dans le premier) et s'aligneront à droite sur la base précédemment placée. — Les élèves s'aligneront d'eux-mêmes sans mettre le poing sur la hanche et devront entièrement former le carré en prenant les distances nécessaires vers la gauche.

Cinquième figure.



Au commandement de : *Par le flanc droit! Marche!* chaque section fera *Par le flanc droit*, se mettra en marche et suivra son guide qui formera le cercle indiqué fig. 5. — Continuer de marcher dans cet ordre jusqu'au commandement de : *Halte!*

Sixième figure.



Au commandement de : *Marche!* les guides dirigeront leur section dans l'ordre indiqué pour la sortie, les sections 8, 6, 4, 3 attendront les sections 7, 5, 1 et 2, qui viendront se placer au milieu. — Aussitôt, les guides correctement alignés exécuteront la sortie.

Marche II.

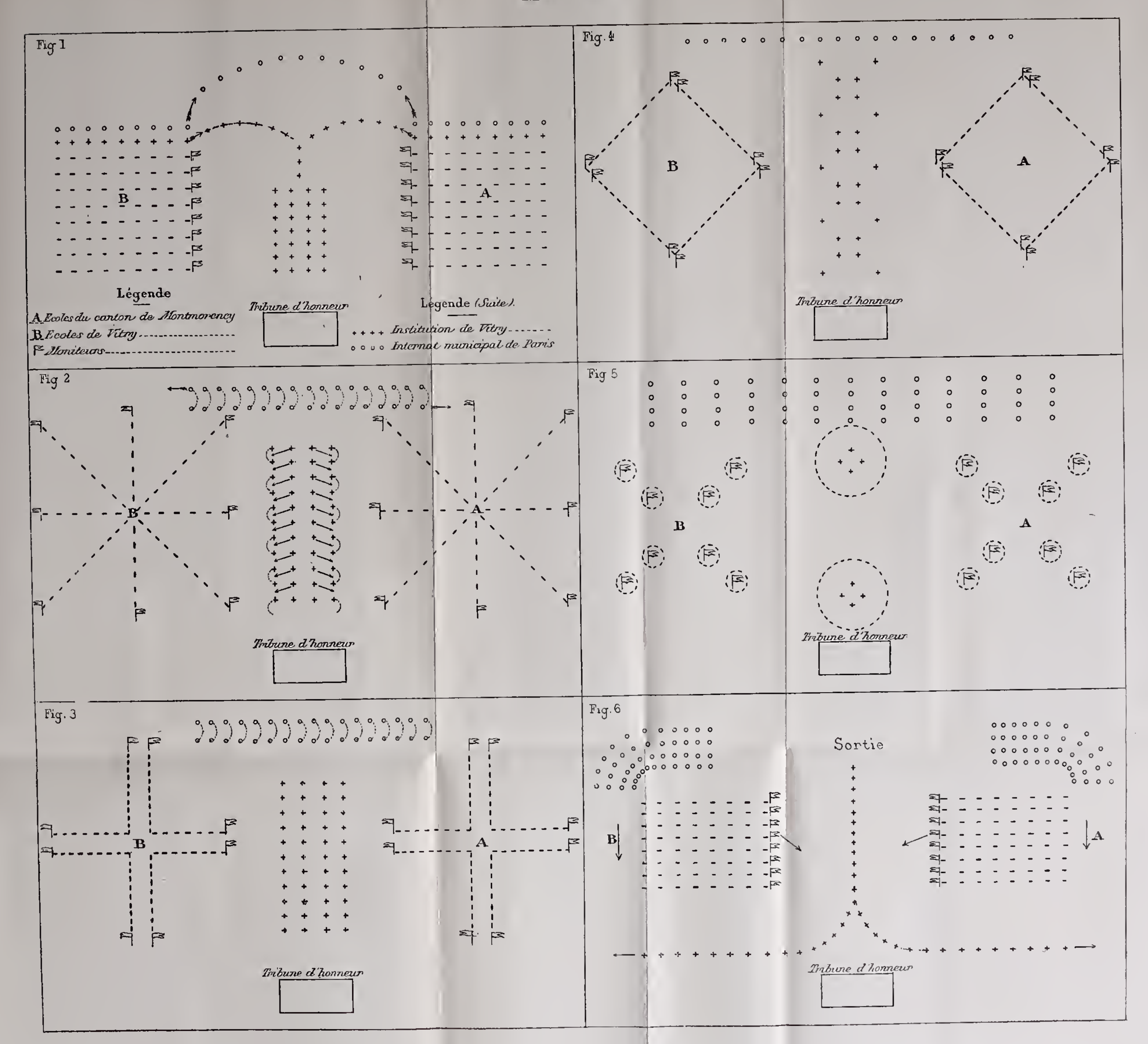


Fig 1
B
A
Légende
A Ecoles du canton de Montmorency
B Ecoles de Vitry
Moniteurs
Tribune d'honneur
Légende (Suite).
Institution de Vitry
Internat municipal de Paris
Fig. 4
B
A
Tribune d'honneur
Fig 2
B
A
Tribune d'honneur
Fig 5
B
A
Tribune d'honneur
Fig. 3
B
A
Tribune d'honneur
Fig. 6
Sortie
B
A
Tribune d'honneur

PARIS. — IMP. NOIZETTE.